V2 - pour relecture

Titre et introduction

Guide de transition à La Réunion

TIMIZE

LA KAZ MASIKROK

A qui s’adresse ce guide ?	
	A destination des **personnes trans de la Réunion.** A destination des **personnes en questionnement.** Aux personnes **travaillant au contact des personnes trans**.
Pourquoi un guide ?	
	Pour simplifier et regrouper des informations, conseils, liens utiles Pour rendre les personnes trans plus autonomes dans leur transition Pour alléger le travail des personnes travaillant au contact des personnes trans
Écrit par qui ?	
	Par deux personnes concernées travaillant dans le médico-social : ● Dr Lilou PEDRAZZOLI, médecin généraliste et membre de l’association Timizé ● Mx Loy SÉRY, psychologue et membre de la Kaz Masikrok, Centre LGBTQIA+ Sud

Introduction

Commencer une transition peut être éprouvant pour les personnes trans

Une transition—est un ensemble de démarches qu'une personne trans peut effectuer pour exprimer au mieux son identité de genre.

Aucun parcours n'est plus légitime qu'un autre.

Les transitions sont des trajectoires de vie aussi variées que chacun·e de nous, sans étapes prédéfinies.

Mais il peut y avoir des périodes *d'attente :* des temps pré-hormone, pré-coming out à sa famille, pré-changement d'état civil, pré-opératoire, etc.

Nous vous formulons un message de soutien aux personnes pré-quelque chose.

Souvent, vous avez plus d'attentes, plus d'appréhensions, moins de repères et moins d'outils pour naviguer les difficultés.

Nous espérons que ce guide vous aidera dans votre transition, que vous y trouverez des informations et ressources, des liens utiles, des contacts d'associations basées à la Réunion offrant un accueil et un accompagnement de qualité.

Ne restez ni seul·e, ni dans le silence. Avoir du soutien social est crucial pour votre bien-être et santé mentale.

Confiez-vous à des personnes de confiance de votre entourage que vous savez ouvertes aux questions LGBTQIA+, à des personnes du tissu associatif LGBTQIA+, à des psy trans-friendly, à un forum d'aide en ligne, etc.

Nous espérons aussi que ce guide puisse alléger la charge des associations queer en offrant un document qui simplifie et centralise les informations, facile à diffuser auprès des publics.

Kwir fier é *solidaire*

Nou di a zot : Larg pa, tien bon.

Sommaire

Sociale

Transition
sociale

TRANSITION SOCIALE..... 1
Trouver les mots pour parler de soi..... 3
Coming-out : conseils divers..... 6
Adapter son apparence..... 8
OUTIL - Roue de l’expression du genre (hors chirurgie et hormones)..... 9
Les ressources pour mes proches..... 10

Trouver les mots pour parler de soi

La transition sociale, c’est explorer de nouvelles façons de parler de soi

C’est parfois…

Évaluer comment on se sent de

- **choisir un nouveau prénom**
- **garder celui de naissance**
- **utiliser différents pronoms** (li, lu, elle, il, iel, …)
- **adapter ses accords et sa manière de se genrer**
- **utiliser une autre civilité** (madame, monsieur, mix)
- **adapter les termes pour parler de son métier**
- **adapter des termes pour parler de ses relations**

Utiliser de nouveaux termes

- **titou pour tatie/tonton**
- **tutaire pour tuteur/tutrice**

Utiliser un langage plus inclusif

- **parent, famille, adelphe, dada**
- **professionnel·le de … (vs métier genré)**
- **partenaire de…**
- **ça me fait plaisir (content ou contente)**

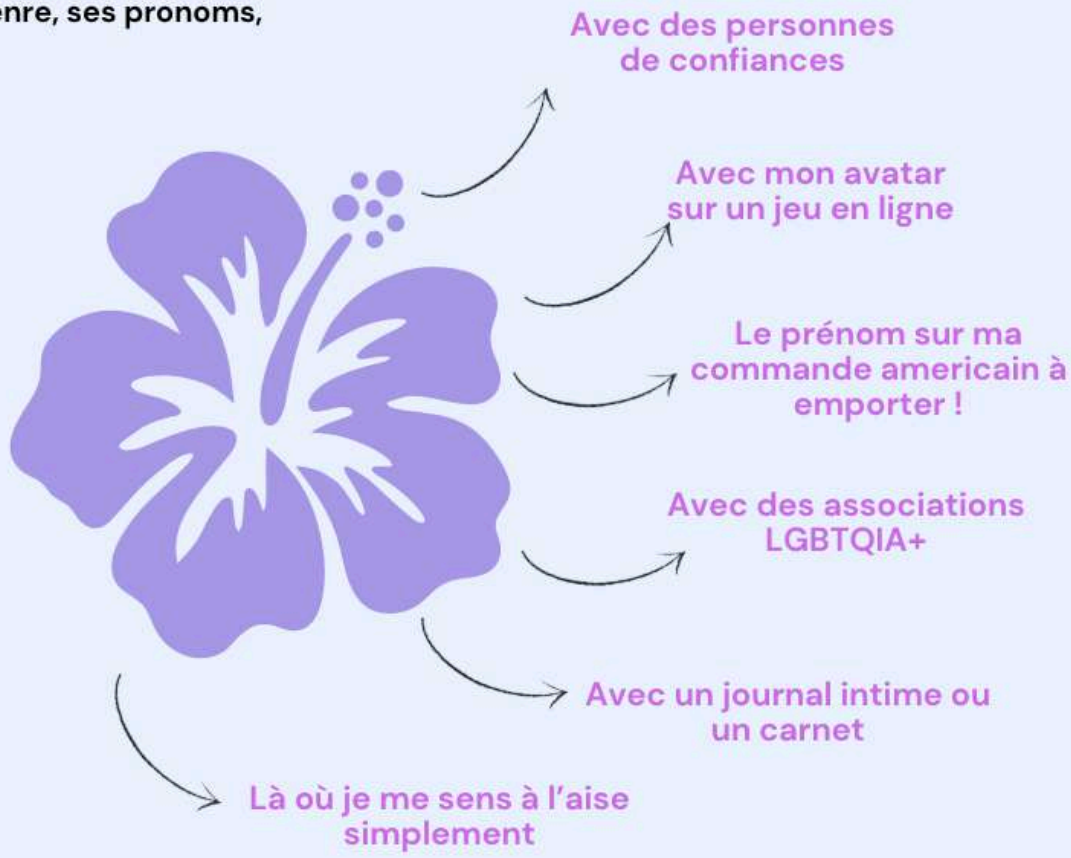
Ou encore se trouver un ti nom gaté

On peut profiter qu’à La Réunion on a souvent
des membres de la famille qui ont un ti nom gaté
qu’on connaît mieux que leur prénom de naissance.

On peut en choisir un pour se sentir bien avec,
l’utiliser sans forcément avoir besoin de faire de coming-out.

QUELQUES PISTES

Où commencer à explorer son genre, ses pronoms, etc...


Avec des personnes de confiances
Avec mon avatar sur un jeu en ligne
Le prénom sur ma commande americain à emporter !
Avec des associations LGBTQIA+
Avec un journal intime ou un carnet
Là où je me sens à l'aise simplement

Tous les mots sont inventés sans exception

Employez des mots qui ont du sens pour vous et qui ne vous blessent pas.

VOCABULAIRE

Trans, Queer, Kwir, Nonbinaire : kosa sa ?

Trans—adjectif utilisé pour décrire une personne qui ne se reconnaît pas ou pas entièrement dans le genre qu'on lui a assigné à la naissance.

Cis—adjectif utilisé pour décrire une personne qui se reconnaît dans le genre qu'on lui a assigné à la naissance.

Queer—une personne qui s'éloigne ou ne correspond pas aux normes de sexualité ou aux normes binaires de genre**.**

Kwir—créolisation du mot Queer.

Nonbinaire / non-binaire / non binaire—une personne dont le genre n'est ni strictement homme, ni strictement femme. Peut se sentir homme et femme, aucun de ces genres-ci, ou encore une combinaison de ces options.

En questionnement / Questioning—une personne qui se pose des questions ou qui explore son genre et/ou sa sexualité.

Coming-in—le fait de se rendre compte de sa transidentité, de se le dire à soi, d'en prendre conscience.

Coming-out—le fait d'informer les personnes de son choix de sa transidentité ou de son identité de genre. Peut aussi être utilisé pour parler de l'annonce de sa sexualité.

Etre "out" à quelqu'un—c'est lorsque cette personne sait pour votre transidentité.

Outing—si une personne vous "out" sans votre consentement, c'est du "outing". C'est considéré comme une atteinte à la vie privée et c'est **puni par la loi.**

Deadname—c'est un terme que vous pouvez utiliser pour parler de votre prénom de naissance si vous ne l'utilisez plus. Pour certaines personnes trans, il est plus facile d'utiliser le mot deadname que de prononcer l'ancien prénom.

Plus de définitions avec OUTrans - Lexique

Coming-out : conseils divers

Le coming-out trans, c'est informer les personnes qu'on choisit de son genre ou de sa transidentité

Vous pouvez voir le coming-out comme le fait de donner aux gens les outils pour connaître et vous soutenir.

Faut-il le faire à toustes ?

Ce n'est pas nécessaire auprès de toutes les personnes. Lorsque votre apparence ou vos papiers changent, les personnes commencent d'elles-même à vous genrer correctement.

Ça se fait pour soi, dans l'ordre, la temporalité, et la manière de son choix.

Les questions à se poser avant un coming-out

Des questions assez générales

- Par qui je souhaite commencer ?
- Est-ce que j'en ai l'envie et l'énergie ?
- Quand, comment, où ?
- Est-ce que je veux qu'un·e proche le fasse pour / avec moi ?

Auto-évaluer sa sécurité

- Est-ce que je me sens de le faire seul·e ou en face-à-face?
- Est-ce que je sais qui appeler si ça se passe mal ?
- Est-ce que je dépends de cette personne (financièrement, logement, transport) ?

Plus de conseils

En ligne —Les clés pour un coming out réussi
En ligne —Comment faire son coming out - wikiHow
En personne—avec d'autres personnes trans et associations.
Voir page

Si j'hésite à faire un coming-out

Je peux faire un tableau avec les avantages et inconvénients

Échanger avec des personnes de confiance

Je liste quelques inquiétudes et réfléchis tranquillement à des solutions.

J'auto-évalue ma sécurité—parfois, ne pas le faire c'est aussi une question de sécurité

Si c'est mon premier coming-out

Commencez par des personnes qui
sont LGBTQIA+ friendly ça peut être :

—un·e ami·e
—une personne de votre famille
—un·e partenaire
—des membres d'une association LGBTQIA+/queer
—toute autre personne avec qui vous vous sentez à l'aise de parler de votre transidentité.

Si j'ai besoin de soutien pour un coming-out

Parfois ces premières personnes vous accompagnent lors des coming-out plus complexes.

Vous pouvez leur demander de tâter le terrain, d'être présent·es, de vous appeler ou de faire une activité après votre coming-out, ou de faire passer l'information.

Vous pouvez aussi vous rapprocher des associations ou prévoir un rendez-vous avec un·e psychologue.

Si ça se passe mal ?

Il n'est pas toujours possible de prévoir
comment les gens réagissent.
Vous pouvez avoir de bonnes ou mauvaises surprises.
Ce n'est pas de votre faute.

Plus d'informations si danger, violences, ou discrimination page

Adapter son apparence

L’expression de genre c’est la façon dont une personne exprime son genre.

C’est ce qui est visible.

Pourquoi jouer sur son expression du genre ?

Pour pouvoir :
> masculiniser, féminiser ou queer-er son apparrance
> alterner différentes expressions de genre
> rendre l’attente de changements médicaux moins difficile

A quoi faire attention ?

A ne pas vous outer accidentellement.
Si vous habitez chez une personne qui ne sait pas que vous êtes trans, **ranger vos articles** soigneusement ou faites-vous livrer ailleurs.

A respecter les normes de sécurité, porter des Binder ou Tucking trop longtemps ou trop serré **peut vous faire mal, laisser des traces, et rendre les opérations futures plus difficiles.**

Conseil sur le Binding (binder et tape) : https://hackmd.io/@biyokea/conseils_astuces_binder

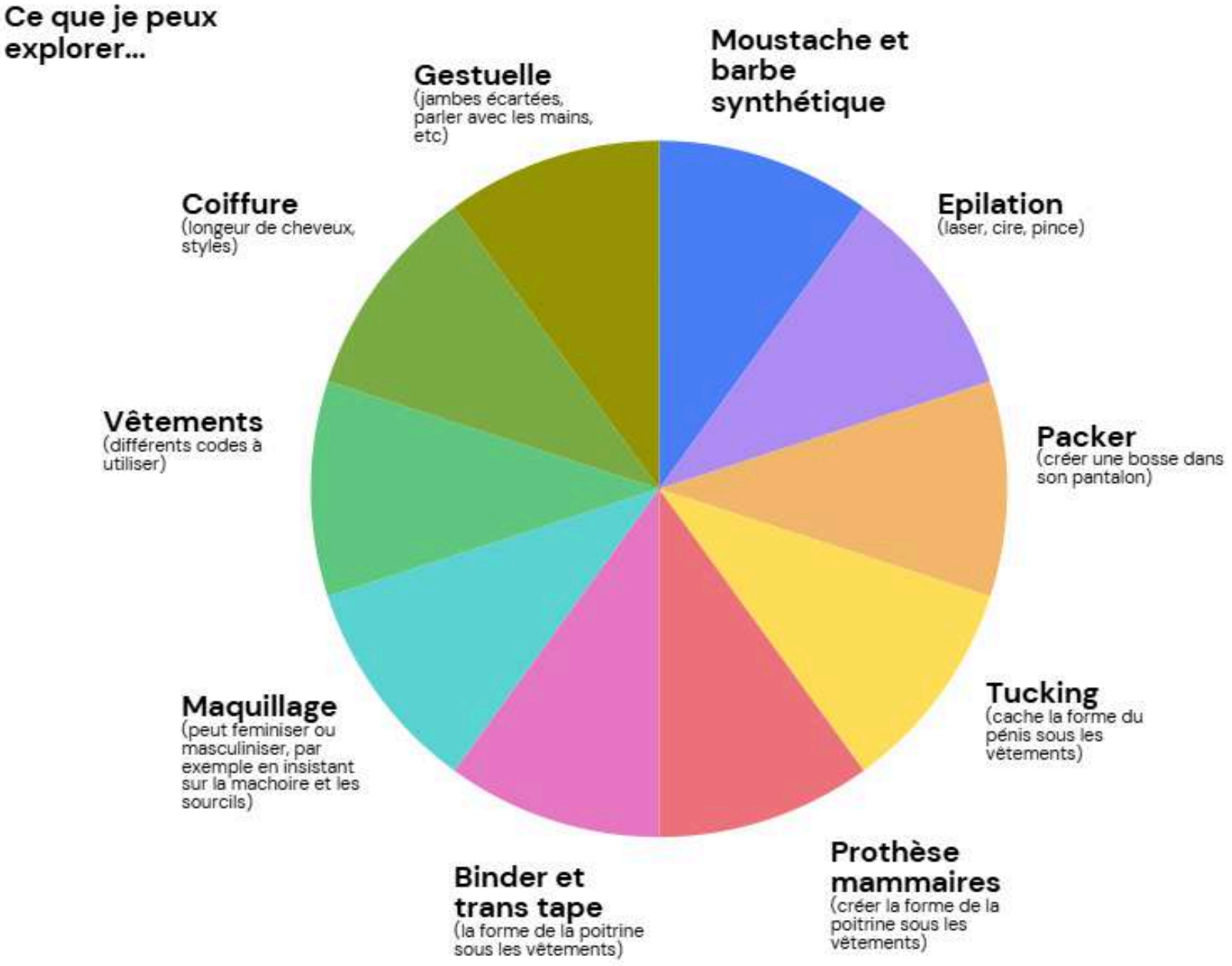
Conseil sur le tucking : https://partagenre.fransgenre.fr/ressources/les-bases-du-tucking

Où commander ?

Liste boutiques binder / tucking (livrant quasi toutes à la Réunion)

- https://partagenre.fransgenre.fr/ressources/boutiques-binder
- https://partagenre.fransgenre.fr/ressources/boutiques-tucking

OUTIL - Roue de l'expression du genre (hors chirurgie et hormones)


Ce que je peux explorer...
Gestuelle
(jambes écartées, parler avec les mains, etc)
Moustache et barbe synthétique
Coiffure
(longeur de cheveux, styles)
Epilation
(laser, cire, pince)
Vêtements
(différents codes à utiliser)
Packer
(créer une bosse dans son pantalon)
Maquillage
(peut féminiser ou masculiniser, par exemple en insistant sur la machoire et les sourcils)
Tucking
(cache la forme du pénis sous les vêtements)
Binder et trans tape
(la forme de la poitrine sous les vêtements)
Prothèse mammaires
(créer la forme de la poitrine sous les vêtements)

Les ressources pour mes proches

Faire des coming-out
ou éduquer son entourage
ça peut être fatigant

Vous pouvez avoir des proches qui :
> ont pas mal de questions / des idées reçues
> veulent savoir comment vous soutenir au mieux
> ont besoin d'un espace de parole

Vous pouvez les rediriger vers

La Kaz Masikrok, Centre LGBTQIA+ Sud
—59 avenue Président Mitterrand, Terre Sainte

Centre LGBTQIA+ Nord
—11 allée des Jaspes, Saint Denis

S'y trouve des personnes formées à l'accueil et l'écoute
qui connaissent les enjeux des personnes LGBTQIA+ et de leurs proches.

Deux brochures à envoyer directement

Mon proche est trans comment l'aider au mieux
5 pages
Donne quelques définitions, 8 pistes pour montrer son soutien, explique les choses à éviter, etc.

Accessible ici :
brochure-wikitrans-monprocheestrans-011.pdf

10 idées reçues sur la transidentité
23 pages
A l'usage des parents d'ados trans

Accessible ici : 10-Idées-reçues-sur-la-transidentité.pdf

Ou d’autres guides
à destination des proches

(gratuit et accessible en ligne)

Etre un·e proche de personne trans
76 pages
Contient des parties spécifiques pour
les parents, conjoint·e, ami·es

Adresse directement les doutes, interrogations, et inquiétudes des proches. Offre des informations et des pistes pour agir et soutenir.
Accessible ici :
CHRYSALIDE GUIDE 10 WEBWEB.indd

CHRYSALIDE
ACCOMPAGNER LES ÉLÈVES TRANS À L'ÉCOLE
GUIDE PRATIQUE À L'USAGE DU PERSONNEL ENSEIGNANT ET ENCADRANT
GRANDLYON

Accompagner les élèves trans à l’école
48 pages
A destination du personnel enseignant et encadrant.
Très complets sur la transition des mineur·es,
permet d'explorer le rôle des parents, des institutions.

Accessible ici :
Chrysalide-Guide11.pdf

Comprendre les transidentités
Un guide à l’usage des personnes cis
48 pages
A destination du grand public.
Questions fréquentes, quelques chiffres,
et lutter contre la transphobie
Accessible ici : Guide DILCRAH 2021

Administrative

Transition
administrative

TRANSITION ADMINISTRATIVE.....1
Les changements sans passer par l'état civil.....3
Changer d'état civil : les démarches.....6
Changer de prénom.....8
Changer de mention de sexe.....8
Changer d'état civil : que faire après ?.....10
Conseils.....11

Les changements sans passer par l'état civil

Mettre la civilité de son choix, c'est possible ?

Oui, “Madame” ou “Monsieur” sont des civilités ou formules de politesse. Ce n'est pas l'état civil. Aucun lien avec le M ou F des cartes d'identité.

Dans la pratique c'est possible où ?

> partout (contrats de stage, ordonnances médicales, CEJ, dossier au tribunal, site des impôts, assurance pro, diplôme, cartes bancaires, bourses, etc.)

Selon le service vous pouvez :

— choisir/modifier vous même
— faire une demande sur place/par téléphone
— passer par la messagerie en ligne
— envoyer un courrier

Pour augmenter vos chances

Parfois les organismes ou services ne sont pas au courant, joignez les textes suivant :

Texte du défenseur des droits (à joindre aux demandes) :

- décision MLD-2014-058
- décision MLD-2015-228

Dans le cas des **banques :**

- Prénom usuel à la banque — Trans Posé·e·s

Et des options non-binaire friendly ?

Légalement, rien n'empêche de laisser la civilité vide, ou d'inscrire “Mix”, “Aucune”, “Neutre”, etc.

Pensez à garder une copie de toutes vos pièces !
Ca peut servir plus tard pour **appuyer ton dossier de changement d'état civil** (si tu souhaites le faire).

Et utiliser un autre prénom sans ou avant de changer mon état civil ?

Pour pouvoir changer de prénom sur l'état civil, il faut souvent prouver que vous l'utilisez !

Certains services ont pensé à ces démarches.

— au niveau médical

La Haute Autorité de Santé recommande de respecter le prénom et les pronoms choisis.

Fiche_HAS - transidentité pour les généralistes.pdf

— certaines entreprises ou associations

Si votre structure est LGBTQIA+ friendly et que vous vous sentez à l'aise de le faire, vous pouvez demander des changements d'affichage de votre prénom sur les communications (page web, email, etc)

— au niveau des établissement scolaires

Concernant les élèves majeur·es et mineur·e émancipé·e

Je demande par messagerie en ligne ou en personne

A l'établissement

A la comité égalité ou au service d'inscription

A mon organisme de bourse

Séparément, si je suis boursier.e, je contact le CROUS et la Région

Concernant les élèves mineur.es

Ca dépend de l'attitude de mes représentant·es légaux

J'ai leur accord

C'est possible sur simple demande

Iels hésitent ou ont des questions

Certaines associations offrent des espaces d'échanges et d'informations aux parents

Iels sont hostiles

Ne restez pas seul.e. Rapprochez-vous des structures page [à compléter]

— établissement scolaires (suite)

Mon prénom choisi sera visible

OUI sur ma carte étudiant·e et de cantine,
mes espaces numériques, les listes d'appels, etc.

PAS sur les diplômes et relevés de notes
(sauf inattention administrative)

Cadre légal (à envoyer en rappel, notamment si l'équipe éducative s'oppose)

Éducation - Les enfants trans | Service Public

Ressources

Défenseur des droits 974– l'élève concerné·e ou tout témoin des violences peuvent la·e contacter en ligne

Service égalité universitaire— contacts du service au Moufia et celui au Tampon

119 — numéro de téléphone enfance maltraitée

Plus de contacts utiles page

Plus d'information pour les mineur·es page

Aide à la gestion du dossier administratif lié au changement d'état civiles

Permanences d'informations en ligne :
Agenda | Fransgenre

Service attentionné de la sécurité sociale :
Téléphone (gratuit) - 08 06 06 01 06
Adresse e-mail : parcourstrans@assurance-maladie.fr

Changer d'état civil : les démarches

Comment mettre en accord son identité avec ses papiers d'identités ?

La transidentité est un motif légitime reconnu par la loi pour changer d'état civil

A quoi réfléchir avant ?

—au(x) prénom(s) que je souhaite employer

refus des lettres portant des accents qui ne sont pas dans l'alphabet français
si j'ai plusieurs prénoms, que je veux en supprimer ou rajouter, il faudra le préciser

—au coût

gratuit pour le changement de prénom en mairie
50€ pour saisir le tribunal pour le changement de la mention de sexe depuis mars 2026

—à ma fertilité

risque de compliquer l'accès à la PMA ou à ses gamètes préservées si changement de mention de sexe (voir partie Fertilité page)

Pièces à fournir *(Pensez à garder une copie avant envoi)*

Selon la demande :

- Requête de changement de genre
- Formulaire de changement de prénom

En commun :

- **Justificatif de domicile**
- **Pièces d'identités** (vous et les témoins)
- **Formulaires de témoignages** (3 à 5 suffisent)
- **Copie intégrale originale**
  (acte de naissance, acte de mariage, livret de famille, etc)
- **Autres documents avec votre civilité ou prénom**
  (abonnement, e-mail, carte étudiante, contrat, achats, etc)

Et les documents médicaux ?

Légalement, iels n'ont pas le droit de vous demander des pièces médicales.

Vous pouvez faire une transition administrative sans avoir fait de transition médicale.

La présence de pièces médicales peut créer un "standard" et compliquer les demandes pour les autres par la suite.
À la place, vous pouvez, si vous le souhaitez, ajouter un rappel de la loi.

Où déposer les documents ?

Si je fais séparément le prénom

En mairie (au choix
celle de **la ville où je suis né·e**
ou celle de **la ville où j'habite)**

Si je fais séparément la mention de genre

Si je fais les deux en même temps

Au tribunal judiciaire
Saint-Denis ou Saint-Pierre

Sauf si je suis réfugié·e, apatride ou bénéficiaire de la protection subsidiaire
C'est au tribunal judiciaire de Paris
que j'envoie ma demande

Cadre légal

(en rappel pour vous ou à joindre à la demande)

Changement mention de sexe
Article_56_loi_n_2016-1547

Changement de prénom
Nouvelle circulaire janvier 2026

- prohibe les jugements selon l'apparence
- interdit les décisions selon la médicalisation
- critique les refus de prénoms épicènes, neutres ou non-conformes au genre

Principales ressources

(Pour vous faciliter les démarches administratives)

Administrans.fr (requêtes, formulaires, check-list pré et post demande)
Réaliser votre transition administrative

Formulaire à compléter par les proches
Formulaire de témoignage
Deux exemples de texte

Changer de prénom

en mairie (sans demande de mention de sexe)

Je rassemble mes documents

→ **Direction la mairie**

Je dépose mes documents au service d'état-civil
(pensez à demander un récépissé)

attendre +/- 3 semaines →

Réponse de la mairie

J'attends 3 semaines et j'appelle

Et selon la réponse

1. **La mairie dit oui** → Je célèbre et je peux refaire mes documents

2. **La mairie passe la balle au procureur.e de la république**

Ce n'est pas un refus. Je roule des yeux et j'attends

attendre +/- 3 mois →

Je reçois un courrier du ou de la procureur.e

- **iel dit oui**
  Je célèbre et je peux refaire mes documents
- **iel dit non**
  Je devrais alors faire une demande au tribunal au juge aux affaires familiales

Si j'ai besoin de soutien je me rapproche des associations

Changer de mention de sexe

(avec ou sans demande de changement de prénom)

Je rassemble mes documents

→ **Transmettre au tribunal**

Je dépose ou j'envoie par courrier mes documents au tribunal judiciaire
(St Pierre ou St Denis)

Délai variable

- **Une convocation arrive**
  Je vais au tribunal.
  La procédure se passe sans la présence du public.
  Ça dure quelques minutes uniquement.
- **La procédure est entièrement écrite**
  Pas de convocation, j'attends la décision

Me faut-il un·e avocat·e ?

Pas d'obligation d'avocat·e
sauf si vous devez faire appel.
Vous avez cependant le droit d'en
demander un·e si ça vous rassure.

Pris en charge si aide juridictionnelle

Les refus sont-ils fréquents ?

Pour la mention de genre—très rares.

Pas de chiffres spécifiques pour La Réunion,
mais en France le **taux d'acceptation** est
entre 98-99% depuis 2018.

Pour les changements de prénoms—arbitraire.

Les agent·es de mairies sont peu formé·es
sur ces questions. Il est commun qu'iels
transmettent au procureur de la République.

Si refus du procureur, pas de panique :
les demandes qui passent par la suite au
tribunal sont majoritairement acceptées.

Si refus, ne restez pas seul·e, faites-vous accompagner par les Centres LGBTQIA+ Nord ou Sud.

Écoute psychologique,
groupe de parole,
ou accompagnement social
peuvent vous être proposés,
ou vous ré-orienter.

Changer d'état civil : que faire après ?

Une fois votre demande acceptée, certains changements sont automatiques et d'autres non…

Type de changement	Type de service
Automatique	Acte de naissance
Quasi automatique	• **Numéro de sécurité sociale** —parfois automatique —sinon sous demande en ligne répertoire de l'Insee —puis en envoyant une demande à la CGSS • **Services reliés à France Connect** (Impôts, CAF, France Travail, Mes services étudiants, etc.) —si demande en ligne au répertoire de l'Insee
Sur simple demande de votre part	• Carte vitale ou carte de mutuelle (ameli.fr) • Diplôme du bac à dec.bcg@ac-reunion.fr • Journée Défense et Citoyenneté à csnj-reunion-mayotte-jdc1.cds.fct@intradef.gouv.fr • Pièces d'identité et carte électorale • Carte grise de vos véhicule (payant) • Dossiers de santé existant • Autres documents (banques, opérateurs, etc…)
Cas particuliers	• **PACS, acte de mariage** —sur demande, avec accord de votre partenaire —parfois automatique les actes + accord dans le dossier de changement d'état civil • **acte de naissance** —sur demande, avec accord de vos enfants et ou des représentant·es légaux —parfois automatique les actes + accord dans le dossier de changement d'état civil Article 61-7 - Code civil Article 1055-9 - Code de procédure civile

Pour des courriers types pré-complétés : https://administrans.fr/mise-a-jour

Conseils
Faites les demandes selon votre énergie et niveau de patience.

La réponse va dépendre de votre interlocuteur·ice.
C'est normal d'être frustré·e des lenteurs administratives et du manque de connaissance de leur part.

Gardez en tête que faire une demande = un coming-out à l'administration

Les demandes de changements administratif impliquent le plus souvent de préciser que vous êtes trans.

Pensez à votre sécurité

Si vous habitez avec d'autres personnes, des courriers avec une autre civilité ou un autre prénom peuvent vous outer.

N'hésitez pas à vous faire appuyer par les associations

Vous pouvez vous rendre dans les associations présentes sur la Réunion.

En ligne, vous pouvez aussi participer au temps d'échanges et d'informations de l'association Fransgenre.

Anticiper des contraintes financière

Parfois changer de numéro de sécurité social bloque certains droits temporairement, par exemple les allocations de la CAF. Ne pas hésiter à les prévenir en amont.

Imprimer une attestation de droit à la sécurité sociale

Souvent, changer de numéro de sécurité sociale bloque l'accès à votre compte Ameli pendant un temps.

Pensez à imprimer ou télécharger vos informations importantes.

Si vous avez besoin d'assistance juridique

Passez par du bouche à oreille pour trouver des avocat·es trans-friendly.

Et si vous avez eu une bonne expérience, faites un retour. Ça aidera les autres.

Gardez une copie de tous vos documents

Les pertes de dossier sont possibles. Ne donnez pas les originaux.

Médicale

Transition
médicale

TRANSITION MÉDICALE..... 1
Trouver des professionnel·les trans friendly..... 4
Vous pouvez vous orienter vers :..... 4
Cadre médical..... 4
Service sécurité sociale transidentité..... 4
Types de parcours..... 4
Remboursement et ALD 31..... 5
Exemples de formulaires papier ALD..... 5
Exemples pour demande en ligne..... 5
Inconvénients..... 5
Hormonothérapie — généralités..... 7
Peuvent prescrire des hormones..... 7
La fertilité est..... 7
Hormones féminisantes..... 8
Bilan pré-hormonothérapie et suivi..... 8
AVANT le traitement..... 8
PENDANT le traitement, mon médecin regardera..... 8
De mon côté je peux installer TransMemo (gratuit)..... 8
Oestrogène (voir page _)..... 9
Progestérone (voir page _)..... 9
Anti-androgène (voir page _)..... 9
Raloxifène (SERM)..... 9
Ce que le traitement ne fait pas :..... 9
Oestrogène..... 10
Effets du traitement..... 10
Tableau comparant les traitements à base d'oestrogène..... 12
Gérer ses stocks d'oestrogène en gel..... 13
Adapter sa dose d'œstrogène..... 14
Progestérone..... 15
Anti-androgène / Bloqueur de testostérone..... 16
Principaux effets..... 16
Tableaux comparant les bloqueurs de testostérone..... 16
Hormones masculinisantes..... 18
Bilan pré-hormonothérapie et suivi..... 18
Testostérone..... 19
Effets de la testostérone..... 19
Tableaux comparant les différentes testostérones..... 21
Adapter sa dose..... 23
Microdosage de testostérone..... 23
Faire des pauses..... 23
Injections..... 24
Stopper les règles..... 25
Orthophonie — travailler la voix..... 26

Les objectifs :.....26
Perte de cheveux..... 26
Barbe et pilosité générale.....28
Épilation laser.....28
Pour limiter le reste à payer, vous pouvez.....28
Psychiatre et psychologue..... 29
Chirurgies.....30
Chirurgies possibles à La Réunion.....30
Chirurgies possibles ailleurs.....30
Quelques informations clés..... 31
Demande de transport sanitaire..... 32
Demande de transport d'un·e accompagnant·e..... 32
Chirurgies de masculinisation du torse..... 33
Mammectomie / Torsoplastie – Retrait de la poitrine..... 33
Réduction mammaire..... 33
Chirurgies de masculinisation génitales.....34
Hystérectomie - Retirer l'utérus.....34
Métoidioplastie - Faire ressortir le dicklit..... 34
Phalloplastie - créer un pénis..... 34
Autre.....34
Masculinisation de la silhouette.....34
Chirurgies de féminisation de la poitrine..... 35
Mammoplastie – Augmentation mammaire.....35
Chirurgies de féminisation génitales..... 36
Orchidectomie – Retirer les testicules.....36
Vulvoplastie..... 36
Vaginoplastie..... 36
Autres chirurgies féminisantes..... 37
Féminisation du visage.....37
Chondrolaryngoplastie —chirurgie de la pomme d'Adam..... 37
Chirurgie des cordes vocales..... 37
Féminisation de la silhouette.....37
Ressources pour les professionnel·les..... 38

Trouver des professionnel·les trans friendly

Certaines personnes trans souhaitent des chirurgies ou des hormones, d'autres non

L'objectif d'une transition médicale est de se sentir bien. Il n'est pas de se conformer à des attentes médicales ou sociales qui ne refléteraient pas les votre

Tous les professionnel.les de santé ne font pas des suivi de transition

Vous pouvez vous orienter vers :

—le bouche à oreille
—les centre de santé sexuelle et les associations
—le site de BDD trans
—le site de Fransgenre
—et prochainement vers les signataire de cette charte 974

Téléconsultations *parfois possible en argumentant (route du volcan, handicap, habiter dans un écart, non-véhiculé·e etc.).*

Cadre médical

Recommandations – Haute Autorité de Santé (HAS)
(4 documents à destination des pro de santé)

Résumé de Fransgenre de ces recommandations
(à destination du grand public)

Des recommandations pour les mineure·s sont en cours de rédaction.

Service sécurité sociale transidentité

Téléphone (gratuit) :
08 06 06 01 06
8h30-12h30 et 13h30-16h30 - heures de Paris

Adresse e-mail :
parcourstrans@assurance-maladie.fr

Plus d'informations :
CPAM - Parcours trans -partagenre

Types de parcours

—Parcours féminisant —brochure
—Parcours masculinisant—brochure
—Parcours mineur·es, voir page _.

Remboursement et ALD 31

L'Affection Longue Durée (ALD) : ni obligatoire, ni automatique

L'ALD permet parfois un meilleur remboursement des soins en lien avec sa transidentité.

Son utilité dépend de ce que vous souhaitez faire dans votre transition médicale (si vous en voulez une) et des avantages comparativement à votre mutuelle actuelle.

Plus d'informations
Fransgenre - prendre en charge sa transition

Comment l'obtenir ?

La demande se fait par la·e médecin de votre choix (généraliste, psychiatre, gynécologue, ou endocrinologue).

Soit sur Amelipro (réponse rapide)
ou par courrier à la caisse d'assurance maladie.

Conseil :
Sur le plan de soin vous pouvez demander à lister des choses "au cas où", ça n'oblige à rien, mais ça permet d'avoir un remboursement.

Exemples de formulaires papier ALD

(liste des soins à demander page 5 de ces exemples)

Parcours masculinisant

Parcours féminisant

Exemples pour demande en ligne

"Transidentité. Démarche claire et structurée. Plan de soin prévu : suivi endocrinologique, gynécologique, traitement hormonal, suivi biologique et d'imagerie, consultations de chirurgie et soins post op, accompagnement psychologique/psychiatrique, épilation définitive (laser ou électrolyse) bras, visage, décolleté, ventre, jambes, aisselles, maillot intégral, nuque, mains, pieds et dos, implants et prothèses capillaires, orthophonie/phoniatre, psychomotricien·ne, kiné, préservation des gamètes"

Inconvénients

—**si vous avez une ALD au niveau des prêts et certaines assurances**, vos questionnaire santé seront plus approfondi

—**risque d'outing aux professionnel·les de santé** (iels verront que vous avez une ALD)

Prises en charges avec ALD

A 100% (sans surcoût)
—Consultations médecins et orthophonistes —Hormones et prise de sang —Boite pour jeter les aiguilles, compresses, désinfectant —-Infirmier·e pour injections —Chirurgie (parfois) —-Soins post opératoire (Kiné et Infirmier·e) —Congélation spermatozoïdes ou ovules —Transport en ambulance ou VSL (si nécessaire) —Avion si chirurgie hors La Réunion (sous conditions)
Partiellement (reste à charge)
—Epilation laser chez dermatologue —Chirurgies (parfois)
Pas remboursé en ALD 31
—-Psychologues —Seringues et aiguilles —Dépassement d’honoraires —Divers soins pas pris en charge par la sécu

Hormonothérapie — généralités

L'hormonothérapie, c'est pour les femmes trans, les personnes non binaires, et les hommes trans qui le souhaitent

Ce n'est pas une obligation.
Si on vous y oblige pour accéder à des chirurgies, c'est contraires aux bonnes pratiques : changez de praticien·ne.

A noter que l'hormonothérapie, c'est un peu comme une deuxième puberté avec des **effets qui apparaissent progressivement, varient et ne se choisissent pas toujours.**

Il est commun en début de traitement d'observer des changements dans
—votre humeur
—votre libido
—votre sommeil
—votre alimentation

C'est normal et ça se stabilise avec un dosage adapté.

Le saviez-vous ?

Le plus souvent l'hormonothérapie chez les personnes trans amène à se sentir mieux (réduction des symptômes anxieux et dépressifs).

Peuvent prescrire des hormones

—les généralistes
—les gynécologues
—les endocrinologues (pensez au courrier d'adressage)

La fertilité est

—impactée par le traitement hormonale (baisse de la fertilité)

Si **je veux préserver ma fertilité**, c'est possible sur Saint-Pierre, au Centre d'AMP

AVANT prise d'hormones
—conseillé, mais pas obligatoire

APRES prise d'hormones
—nécessite une pause de plusieurs mois
—parfois impossible (en raison de la baisse de fertilité)
—surtout difficile avec les spermatozoïdes (même avec arrêt ou pause du traitement hormonale)

Plus d'info page

Hormones féminisantes

Bilan pré-hormonothérapie et suivi

AVANT le traitement

—prise de la tension artérielle
—mesurer votre taille et poids
—un bilan sanguin pré-hormones

- Hémoglobine (globules rouges)
- Bilan rénal et hépatique
- Taux de LH, FSH, Testostérone et oestrogène
- Glycémie à jeun (sucre) et cholestérol

PENDANT le traitement, mon médecin regardera

—les résultats de ma prise de sang
—suivi tension artérielle et poids
—suivi du moral et des effets

Taux à viser (dans le sang)

- Oestrogène au début 100 pg/mL, puis entre **200-300** pg/mL
- Testostérone **< 0,5** ng/mL

De mon côté je peux installer TransMemo (gratuit)

Une application pour m'aider à suivre mon traitement hormonal créé par l'association Chrysalide.

Télécharger ici

Invasif (vous pouvez refuser !)

—un examen des organes génitaux (non nécessaire)
—un caryotype (utile seulement si signes faisant penser à une intersexuation)

Parfois un dépistages des Infections Sexuellement Transmissible est parfois proposé (si vous voulez profiter de la prise de sang pour en faire un)

Suivi à réaliser

—tous les 1 à 3 mois au début
—tous les 6 à 12 mois par la suite (sauf changement de dose)
—à partir d'un mois après changement de dose

Signes de surdosage : jambes lourdes, gonflement et douleur au niveau des seins, diarrhée, nausée, irritabilité

Signes de sous-dosage : bouffées de chaleur, fatigue en fin de dose, pas assez d'apparition d'effets féminisants

Hormones féminisantes

Oestrogène (voir page _)

— point de départ classique
— baisse la testo par rétro-contrôle
—peut amener les changements voulu sans opérations ou autre traitement hormonal

Progestérone (voir page _)

—utilisé parfois mais après la pousse de la poitrine
—si trop tôt peut amener un mauvais développement de la poitrine
—attendre d'être au stade 4 de Tanner
(chez les filles cis c'est au bout de 2 ans de puberté, délai similaire sous hormones)

Anti-androgène (voir page _)

—bloqueur de testostérone (utile si oestrogène ne suffit pas)
—ne pas prendre sans oestrogène ou raloxifène
—devient inutile si les testicules sont retirées

Raloxifène (SERM)

—c'est un modulateur sélectif des récepteurs d'oestrogène.
—utile si je veux une féminisation sans de pousse de la poitrine
—souvent pris avec un bloqueur de testostérone
—parfois pris avec une toute petite dose d'estradiol

Vous pouvez retrouver une formation sur le SERM ici.

Ce que le traitement ne fait pas :

—repousse des cheveux
—disparition de la barbe
—changement de voix
—disparition de la pomme d'Adam
—changement des structures osseuses (mâchoire, etc)

Contre indications

—Antécédent de cancer du sein ou cancer dépendant des oestrogènes

—Accidents thromboemboliques (phlébite, thrombose veineuse, embolie pulmonaire) en cours ou inexpliqués

—Maladie cardiovasculaire ischémique instable

Traitement possible mais surveillance nécessaire, parlez-en à votre médecin

Oestrogène

Effets du traitement

Effets définitifs (restent même si arrêt de la testostérone)	Début d'apparition
• Apparition et pousse de la poitrine	3-6 mois

Effets parfois réversibles si arrêt du traitement	Début d'apparition
• Possible changement de libido (augmentation ou diminution, temporaire ou non)	1-3 mois
• Diminution des érections spontanées et parfois pendant la sexualité *	1-3 mois
• Diminution de la taille du pénis et des testicules, changement de la texture, devient plus doux *	3-6 mois
• Baisse de la production de sperme / parfois infertilité	Variable

Effets réversibles si arrêt du traitement	Début d'apparition
• Ralentissement de la progression d'une calvitie	1-3 mois
• Changement d'odeur / Transpiration moins importante	1-3 mois
• Répartition des graisses "féminine" (plus de hanche et fesses, moins de ventre)	3-6 mois
• Peau plus douce, plus fine	3-6 mois
• Perte de masse musculaire *	3-6 mois
• Diminution de la pousse des poils *	3-6 mois
• Diminution de la résistance au froid / de la sensibilité à la chaleur	3-6 mois
• Parfois cycle menstruel (pas de saignement, variation de la sensibilité, de l'humeur, douleur abdominale)	Variable

* Effets particulièrement lié à la baisse du taux de testostérone

Effets secondaires possibles	**Fréquence**
● Thromboembolie veineuse (caillot dans les veines)	Fréquent
● Augmentation des enzymes hépatiques	Fréquent
● Prise de poids, augmentation du cholestérol	Fréquent
● Hypertension	Peu fréquent
● Augmentation de la prolactine	Peu fréquent
● Diabète de type 2	Possible si facteurs de risques
● Maladies cardio-vasculaires	Possible si facteurs de risques

Tableau comparant les traitements à base d'oestrogène

Des informations sur le format

Produit	Type de produit	Site d'application	Prix (remboursé)
Oestrodose 0.06%, Estreva 0.1%	Gel	Bras et organes génitaux (meilleure absorption), ventre, intérieur des cuisses, fesses	Environ 4.5 € par bouteille de gel
Dermestril, Thais, Femsept	Patch	Thorax, abdomen, fesse, haut de la cuisse ou du bras Eviter les zones exposée au soleil ou avec poils	Environ 6 € par boîte de patchs
*Provames	Comprimé	A laisser fondre sous la langue (car moins d'effets secondaires et plus efficace que s'il est avalé)	Environ 2 € par boîte

*__A éviter si risques de thrombose__ à discuter avec votre médecin

__ATTENTION : Ne pas appliquer sur la poitrine__

L'oestrogène (en gel ou patch) ne doit pas être appliqué sur la poitrine, car cela n'augmentera pas la pousse des seins mais peut augmenter le risque de cancer de sein.
Si ça arrive par erreur rarement, rassurez-vous, le risque est très faible.

Des informations sur la fréquence

Produit	Fréquence
Oestrodose 0.06%, Estreva 0.1%	1 application par jour, peu importe l'horaire
Dermestril, Thais, Femsept	1 ou plusieurs patchs à laisser coller sur la peau et à changer tous les 3 ou 7 jours (en fonction du patch)
Provames	1 ou plusieurs comprimés à laisser fondre sous la langue, une fois par jour

Les avantages et inconvénients

Produit	Avantages	Inconvénients
Oestrodose 0.06%, Estreva 0.1%	Éuphorie d'avoir des applications plus fréquentes. Facilement ajustable à un rituel de skin care quotidien Produit discret	A faire tous les jours et avec un temps de séchage Risque de transfert à une autre personne si contact proche avec du gel non sec
Dermestril, Thais, Femsept	Application moins fréquente	Patch visible (mais peut être caché par des vêtements) Risque de se décoller avec la transpiration (mais peut être maintenu par un pansement transparent type Tegarderm) Parfois irritation cutanée liée à l'adhésif
Provames	Quotidien mais plus simple que d'appliquer du gel	Augmente + le risque cardio vasculaire que les oestrogènes appliqués sur la peau (Moins de risque et + d'efficacité si laissé fondre sous la langue plutôt que avalé)

Note : Les injections d'oestrogènes existent, mais non commercialisées en France (pour le moment).

Gérer ses stocks d'oestrogène en gel

Demander à votre médecin de préciser sur l'ordonnance le nombre de flacon par mois et de pression par jour pour être sûr·e de récupérer ce qu'il faut à la pharmacie.

Œstrodose : 0.75mg / pression (1 flacon = 80 g = 64 pressions)	**Estreva : 0.5mg / pression** (1 flacon = 50g = 100 pressions)
• 2 pressions/jour = 1 flacon/mois • 4 pressions/jour = 2 flacons/ mois • 6 pressions/jour = 3 flacons/ mois	• 3 pressions/jour = 1 flacon/mois • 6 pressions/jour = 2 flacon par mois • 10 pressions/jour = 3 flacon/ mois

Adapter sa dose d'œstrogène

Dosage initial :

- Gel : 2 pressions par jour
- Patch : 25 à 50 µg / jour
- Sublingual : 1-2mg / jour

Une augmentation progressive permet de limiter les effets secondaires et de mimer une puberté de fille cis.

Produit	Informations et conseils
Oestrodose 0.06%, Estreva 0.1%	Si **dosage sanguin faible**—appliquer plus de gel , ou changer d'endroit d'application, ou appliquer sur une plus grande surface de peau Si **changement de marque**—recalculer le nombre de doses car les concentrations en oestrogène sont différentes avec cet outil.
Dermestril, Thais, Femsept	Si **dosage sanguin faible**—parfois appliquer plusieurs patchs Si **forte transpiration**—les patchs Tegaderm à coller par dessus fonctionnent très bien pour éviter le risque de décollage Si **irritation à cause du patch**—prendre une crème apaisante ou changer de marque de patch, ou passer au gel.
Autre conseil	Si **douleurs lors de la pousse des seins**—application de progestogel sur la poitrine une fois par jour possible.

Si signes de sous-dosage
— augmenter la dose

Si signes de surdosage
—diminuer la dose

/!\ Si taux anormalement haut :

Re-contrôler en évitant l'application du gel sur l'endroit de prélèvement les jours précédents (peut fausser les résultats).

Progestérone

Effets débattus

Les effets de la progestérone sont débattus. Ils sont très variables.
Elle peut notamment amener des effets similaires au syndrome prémenstruel, avoir des effets sur la testostérone, sur l'humeur, sur la libido, et sur la pousse de la poitrine.

Plus d'informations dans cet article.

Type de produit	Prise	Prix (remboursé)
Capsules	1 à 2 capsule(s) de 100 mg par jour en général. On peut aller jusqu'à 400mg max A avaler ou bien en intra rectal ou intra vaginal	Environ 4€ par boîte

Anti-androgène / Bloqueur de testostérone

Principaux effets

—baisser le taux de testostérone
—diminution de la pousse des poils
—diminution des érections

Ce produit n'est pas toujours utile car la prise d'œstrogène suffit parfois pour baisser la testostérone

Tableaux comparant les bloqueurs de testostérone

Des informations sur le format

Produit	Type de produit	Prise / mode d'application	Prix (remboursé)
Décapeptyl (Triptoréline) / Leuproréline	injection	intramusculaire (cuisse, haut de la fesse) 11,25 mg tous les 3 mois ou 3,75 mg tous les mois	Environ 522 € pour 3 mois
Spironolactone	Comprimé	1 comprimé à avaler par jour (100 - 200 mg/ jour)	Environ 16 € pour 3 mois
Bicalutamide	Comprimé	1 comprimé à avaler par jour (50 mg/ jour)	Environ 111 € pour 3 mois

Les avantages et inconvénients

Produit	Avantages	Inconvénients
Décapeptyl (Triptoréline) / Leuproréline	Peu d'effets secondaires, bien toléré, très efficace	La première injection augmente* la testostérone avant de baisser au bout de quelques jours (effet flare up). **Prendre un autre antiandrogène les premières semaines peut limiter cette augmentation*
Spironolactone	Pas d'injection	Antihypertenseur diurétique—peut augmenter le potassium dans le sang, la quantité d'urine et faire baisser la tension. *Mais c'est peu peu fréquents*
Bicalutamide	Pas d'injection	Moins de recherches sur son utilisation chez les personnes trans—la HAS le propose en 2è intention. Demande une surveillance du foie (prise de sang tous les 3 mois). Bloque les *récepteurs* de la testostérone, pas la *production*—ce qui rend le dosage sanguin de testostérone plus difficile à interpréter

ATTENTION : Eviter les bloqueurs si taux d'oestrogène < 200pg/mL

Le corps a besoin d'hormones sexuelles pour fonctionner. N'avoir ni l'un ni l'autre peut entraîner des problèmes de densité osseuse et de moral, fatigue notamment. Les prises de sang de suivi sont importantes pour éviter le sous dosage.

ANDROCUR : Généralement déconseillé

Risque de méningiome (suivi IRM cérébrale obligatoire), toxicité pour le foie, tumeur du foie, risque de thromboses artérielles ou veineuses, perte de libido, état dépressif important

Hormones masculinisantes

Bilan pré-hormonothérapie et suivi

AVANT le traitement

—prise de la tension artérielle
—mesurer votre taille et poids
—un bilan sanguin pré-hormones

- Hémoglobine (globules rouges)
- Bilan rénal et hépatique
- Taux de LH, FSH, Testostérone et oestrogène
- Glycémie à jeun (sucre) et cholestérol

PENDANT le traitement, mon médecin regardera

—les résultats de ma prise de sang
—suivi tension artérielle et poids
—suivi du moral et des effets

De mon côté je peux installer TransMemo (gratuit)

Une application pour m'aider à suivre mon traitement hormonal créé par l'association Chrysalide.
Télécharger ici

Invasif (vous pouvez refuser !)

—un examen des organes génitaux (non nécessaire)
—un caryotype (utile seulement si signes faisant penser à une intersexuation)

Parfois un dépistages des Infections Sexuellement Transmissible est parfois proposé (si vous voulez profiter de la prise de sang pour en faire un)

Suivi à réaliser

—tous les 1 à 3 mois au début
—tous les 6 à 12 mois par la suite (sauf changement de dose)

Signes de surdosage : Rétention d'eau, bouffées de chaleur, fatigue, fourmillements (mains ou pieds), nervosité ou agitation, douleurs articulaires ou musculaires

Signes de sous-dosage : sensation de fatigue prononcée, moral bas, reprise des menstruations, particulièrement en fin de dose

Testostérone

—existe sous plusieurs formes
—peut amener les changements voulu sans opérations ou autre traitement hormonal
—est compatible avec la prise de progestérone

Contre indications

—Certains cancer (du sein, de l'endomètre, du foie si hypercalcémie)
—Maladie grave du coeur, des reins, du foie
—Grossesse ou allaitement
Parlez-en à votre médecin

Effets de la testostérone

Effets définitifs (restent même si arrêt de la testostérone)	**Début d'apparition**
• Augmentation de la taille du clitoris (dicklit), voir page	1-6 mois
• Apparition et augmentation de la pilosité (visage, torse, ventre, dos, fesses, pubis, jambes…)	3-6 mois
• Mue de la voix	3-12 mois
• Épaississement des os (mâchoire, mains, pieds)	> 12 mois
• Risque de perte de cheveux / calvitie (surtout si calvitie dans la famille)	> 12 mois

Effets réversibles si arrêt de la testostérone	**Début d'apparition**
• Changement d'odeur / Transpiration plus importante	1-3 mois
• Augmentation de la résistance au froid / de la sensibilité à la chaleur	1-3 mois
• Possible changement de libido (augmentation temporaire, érection spontanées les premiers mois)	1-3 mois
• Acnée, épaississement peau	1-6 mois
• Possible disparition des règles	2-6 mois
• Possible prise de poids	3-6 mois

Effets réversibles si arrêt de la testostérone (suite)	Début d'apparition
• Répartition des graisses "masculine" (+ ventre, - hanche, - fesses)	3-6 mois
• Prise de masse musculaire	6-12 mois
• Légère diminution de la taille de poitrine	6-12 mois
• Sécheresse vaginale / Affinement de la muqueuse vaginale	3-12 mois

Effets secondaires possibles	Fréquence
• Polyglobulie (trop de globule rouge)	Fréquent
• Prise de poids	Fréquent
• Acné	Fréquent
• Calvitie	Fréquent
• Apnée du sommeil	Fréquent
• Sécheresse vaginale (voir page)	Fréquent
• Augmentation des enzymes hépatiques	Peu fréquent
• Augmentation du cholestérol	Peu fréquent
• Déstabilisation de certain troubles psychiatriques	Possible si facteurs de risques
• Maladies cardio-vasculaires et hypertension	Possible si facteurs de risques
• Diabète de type 2	Possible si facteurs de risques

Tableaux comparant les différentes testostérones

Des informations sur le format

Produit	Type de produit	Site d'injection	Prix
Testostérone énanthate / ANDROTARDYL	Injection 1 ampoule = 1 ml	intramusculaire (cuisse, haut de la fesse) ou sous cutané (cuisse, ventre) si petite quantité (0.2 ml)	7 € par ampoule *Remboursée à 100 % si ALD, CMU ou mutuelle, sinon 65 %.* *Seringues et aiguilles non remboursées*
Testostérone undecanoate BESINS / générique du NEBIDO	Injection 1 flacon = 4 ml	En intramusculaire (haut de la fesse ou cuisse)	Entre 100-190 € par ampoule *Remboursé à 100 % si ALD, CMU ou mutuelle, sinon 65 %* *Seringues et aiguilles non remboursées*
Testostérone en gel (ANDROGEL, TESTAVAN)	Gel 1 flacon = 60 pressions	N/A	Entre 60-80 € par flacon *Non remboursé par la sécu (voir avec mutuelle)*

Des informations sur la fréquence

Produit	Fréquence
Testostérone énanthate / ANDROTARDYL	1 injection toutes les semaines, ou toutes les deux semaines, ou tous les mois (ajuster le dosage)
Testostérone undecanoate BESINS / générique du NEBIDO	Après la première injection, une deuxième à 4 semaines puis toutes les 10 à 16 semaines
Testostérone en gel (ANDROGEL, TESTAVAN)	1 fois par jour, tous les jours 2 à 5 pressions par jour

Les avantages et inconvénients

Produit	Avantages	Inconvénients
Testostérone énanthate / ANDROTARDYL	Petites quantités à injecter et plus simple à faire seul·e Euphorie d'avoir les injections plus fréquentes	Plus de variation du taux hormonal qu'avec le Nebido Plus d'injections
Testostérone undecanoate BESINS / générique du NEBIDO	Moins d'injections Taux plus stables. Moins d'impact sur variation du moral, de la fatigue	Parfois à commander avec la pharmacie car pas en stock
Testostérone en gel (ANDROGEL, TESTAVAN)	Pas d'injection	Non remboursé A faire tous les jours et avec un temps de séchage Effets masculinisants moins forts qu'en injection

Adapter sa dose

Ajuster selon les effets désirés, le ressenti, la tolérance, le taux de testostérone (normes entre 7 et 30 nmol/L - entre 4 et 7 ng/ml)

Produit	Informations et conseils
Testostérone énanthate / ANDROTARDYL	Si signe de **sous dosage**—rapprocher les injections ou augmenter la dose Si signe de **surdosage**—espacer les injections ou diminuer la dose (par exemple passer à 0.2 ml toutes les semaines pour diminuer les variations du taux et les variations d'humeurs) Si **injection difficile—**espacer les injections et augmenter la quantité injection (par exemple passer à 0.5 à 1 ml toutes les 3-4 semaines) / ou passer au NEBIDO
Testostérone undecanoate BESINS / NEBIDO	L'interval entre les injections le plus habituel/initial est de 12 semaines (après la 2ème dose) Si signe de **sous dosage en fin d'injection**—raccourcir l'interval à 10 ou 11 semaines (on peut diminuer jusqu'à 6 semaines) **Possibilité d'espacer jusqu'à 16 semaines**, si taux de testo dans les normes en fin d'injection et pas de signes de sous dosage En général, on injecte le flacon entier à chaque prise
Testostérone en gel (ANDROGEL, TESTAVAN)	Commencer à 2 pressions Si taux de **testostérone trop bas ou pas assez d'effets constatés**—augmenter jusqu'à 5 pressions par jour, ou envisager les injections.

Microdosage de testostérone

(pour des changements moins rapides ou moins forts)

Avantage :
—du temps pour explorer son passing
—du temps pour s'adapter aux changements
—reporte le risque que les changements vous out
—espacer ou prendre de plus petites doses de gel ou d'injection

Inconvénients :
—moins étudié et moins de recommandations
—risque de signes de sous dosage
—parfois les effets désirés n'arrivent pas complètement
—parfois les effets non désirés arrivent

Faire des pauses

Vous pouvez faire des pauses dans votre traitement hormonal, ou l'arrêter complètement. Par exemple, si certains effets arrivent trop vite ou si les effets secondaires vous gênent. Discutez-en avec votre médecin.

Injections

Peuvent être faites par :

—des médecins pendant une consultation
—des infirmier·es à domicile ou à leur cabinet (sur ordonnance)
—soi-même ou par un·e proche

Certain·es médecins ou infirmier·es peuvent vous apprendre comment faire. Il faudra s'assurer d'avoir tous le matériel à domicile et de bien respecter les règles d'hygiène.

Guide d'auto-injection
—Intra-musculaire (le plus souvent)
Tuto Injection IM

—Sous cutané (si faible quantité d'Androtardyl)
Depliant_F-84_injection-testosterone.pdf.aspx

Vidéos sur l'injection
https://www.youtube.com/watch?v=QU7dafUy53U
https://www.youtube.com/watch?v=FdC-aky3qwA

Pensez à vérifier l'absence de retour veineux.

Ma check-list d'auto injection

- ☐ Seringue à adapter selon le produit
  - Androtardyl : Seringue de 1 ou 2ml (plus petite = plus précis)
  - Nebido : Seringue de 5 ou 10 ml
- ☐ Aiguille pour prélever testo (plus simple si large/rose 18G)
- ☐ Aiguille d'injection* : orange 25G, bleue 23G, verte 21G.
- ☐ Compresses stériles
- ☐ Désinfectant pour la peau type Biseptine
- ☐ Pansements
- ☐ Boite jaune de recueil des aiguilles

*Tester la taille qui vous parait plus confortable. Bleue ou verte sont recommandées pour de grandes quantités (> 0.5ml).

Ne pas partager ses seringues ni aiguilles. Le matériel peut s'obtenir en pharmacie avec ou sans ordonnance (sauf pour la testo).

Gérer ses stocks de testostérone (utile notamment en cas de rupture de stock d'Androtardyl)

Vous pouvez préparer plusieurs seringues avec la même ampoule.
Les seringues en attente d'utilisation peuvent être conservées au propre pendant 1 mois, à température ambiante.

Guide de conservation des fioles

Stopper les règles

AVEC prise d'hormones
—la testostérone suffit en général (attendre quelques mois)
—prendre de la progestérone en continu (si la T ne suffit pas)

SANS prise de testostérone vous pouvez :
—prendre de la **progestérone en continu**
—prendre des **oestro-progestatifs* en continu**
—hystérectomie (retrait chirurgical de l'utérus)

Il est possible d'avoir malgré tout des petits saignements irréguliers, ce n'est pas grave.

> ***Sous oestro-progestatifs**
> -–ne pas prendre testostérone (risque embolique)
> —en cas de petits saignements irréguliers continuer sans risque ou faire une semaine de pause qui va déclencher les règles puis reprendre en continu

Guide de l'association Règles Élémentaires
La santé menstruelle des personnes trans

Différents types de progestérone (tous remboursé)

Produits	**Prise**
Optimizette	Comprimés à prendre tous les jours
Nexplanon	Implant dans le bras à changer tous les 3 ans
Mirena	Dispositif intra utérin (ou stérilet) hormonal

Différents types de oestro-progestatifs

Produit	Prise et remboursement
Pilule contraceptive	1 comprimé à avaler par jour - **remboursé**
Nuvaring	Anneau vaginal à changer toutes les 3-4 semaines - **non remboursé, environ 16€ par anneau**
Patch Evra*	Patch à changer toutes les semaines - **non remboursé, environ 13€ pour 3 patchs**

*Possibilité de mettre un pansement transparent dessus pour éviter que le patch se décolle avec la transpiration.

Orthophonie — travailler la voix

Le travail de la voix avec un·e orthophoniste peut être utile peu importe le parcours, avec ou sans prise d'hormone.

Plusieurs orthophonistes proposent cet accompagnement à la Réunion.
Parfois en visio, avec un temps d'attente avant un entretien important (plusieurs mois).

Le traitement hormonal féminisant n'a pas d'effet sur la voix
et celui masculinisant peut amener une mue de la voix difficile
à gérer ou qui ne satisfait pas toujours les personnes.

Les objectifs :

—Prendre confiance en sa voix
—Adapter sa manière de parler
—Découvrir toutes les modalités de la voix (plus complexe que juste "aiguë ou grave")
—Ne pas se faire mal en forçant sur sa voix

Les consultations sont

—remboursées sur ordonnances (avec ou sans ALD)

Pour travailler seul·e (logiciels, applications, vidéos, ressources)
Ressources - Divers - fransgenre
Compte instagram —Transphonie

Training vocal en ligne (gratuit)
Agenda | Fransgenre

Attention le tabac, l'alcool et le surmenage vocal rendent plus difficile le travail vocal.

Perte de cheveux

Le traitement féminisant
va freiner voire arrêter la chute de cheveux en abaissant le taux de testostérone et une repousse est possible

Le traitement masculinisant
peut amener un risque de perte de cheveux voire de calvitie. Si les hommes de votre famille sont chauves, vous avez plus de risques de l'être aussi.

Produit	Information spécifique	Prix (NON remboursé)
Minoxidil en spray	Sur ordonnance à prendre en continu, sinon les effets s'estompent *Aussi pour la pousse des poils/barbes etc* **Attention le spray est toxique pour les animaux et les enfants**	Environ 30 € par boîte
Finasteride **en spray** (FINCREZO)	Sur ordonnance à prendre en continu, sinon les effets s'estompent **tératogène** (risque de malformation pour les foetus, éviter contact avec personne enceinte), **risque pour la fertilité**	Environ 70 € par boîte Difficile à trouver à La Réunion, à commander en pharmacie
Prothèse capillaire / Perruque	Qui remplace tout ou une partie des cheveux	Prix très variable, parfois une prise en charge partielle est possible par la CGSS.
Microneedling / Dermaroller	Consiste à percer la peau avec plein de petites aiguilles pour stimuler la pousse de cheveux, peut se combiner au Minoxidil.	Dépend si on le fait à domicile en achetant son matériel, en institut ou par des médecins esthétiques
Greffe capillaire	Chirurgie possible à La Réunion ou à Maurice	Parfois, une prise en charge partielle est possible par la CGSS. 2000-6000 €

Finasteride ou Dutasteride à avaler
A **éviter** car risque de syndrome dépressifs et troubles neurologiques

Tous les traitements mettent plusieurs mois à avoir des effets.
Plus d'informations ici et ici

Barbe et pilosité générale

Produits pour la pousse de la pilosité

—Testosterone
—Minoxidil en spray (à prendre en continu, sinon les effets s'estompent)
—Greffe de barbe par des chirurgien·nes esthétiques

Épilation laser

Pour une prise en charge, il faut :
—un courrier d'adressage
—une ALD pour la transidentité
—des RDV avec un·e dermatologue
(pas avec centre esthétique non médical)

Il faut plusieurs séances pour éliminer durablement les poils.
Un forfait de 43 € par séance est remboursé par l'assurance maladie. Il y a donc souvent un reste à payer.

Pour limiter le reste à payer, vous pouvez

—demander à la·e dermatologue des petites séances
—évaluer vos besoins et discuter des tarifs en première consultation

Attention à bien protéger votre peau du soleil avant, pendant et après l'épilation laser
(crème solaire et/ou vêtement couvrant)

Psychiatre et psychologue

La transidentité n'est pas une pathologie mental
et la HAS ne recommande pas une obligation de suivi psy.
Dans la pratique des chirurgien·nes et endocrinologue
demandent parfois de passer par un·e psychologue
ou psychiatre avant de donner accès aux soins.

Les attestations psy
Attestation psy & transition - partagenre

OUTIL — Trois questions à poser à mon/ma psychologue ou psychiatre

- ☐ Acceptez-vous de faire une attestation psy que je transmettrai à mon médecin ?
- ☐ (si je suis non-binaire) acceptez vous d'en faire pour les personnes non-binaires ?

*Posez ces questions si vous consultez pour avoir une **attestation psy***
et changez de psy si la réponse est "non" ou "oui, mais il me faut 2 ans ou plus de suivi".

- ☐ Avez-vous déjà accompagné·e d'autres personnes trans ?

Un "non" ici n'est pas forcément un frein au suivi ! Cette question vous permettra de voir comment la·e praticien·ne se positionne sur ces thématiques et voir si vous vous sentez à l'aise.

Attention : mauvaises pratiques montrant une méconnaissance

- Mégenrage (non respect des prénoms, pronoms, civilité choisis)
- Insistance sur les violences sexuelles (comme "cause" de la transidentité)
- Langage centré sur le deuil (de votre genre assigné à la naissance)
- Imposer un suivi long ou un ordre spécifique de parcours
- Refus de reconnaissance de la non binarité comme une identité de genre
- Parler de la transidentité comme d'une "mode" ou "contagion sociale"
- Parler de la transidentité comme d'une "maladie", "trouble" ou parler de "transexualisme"
- Chercher à vérifier/tester votre transidentité sans que ce soit votre demande
- Vous force à faire un coming out qui pourrait vous mettre en danger pour vous "tester"
- Le·a psy donne des courriers d'adressages aux chirurgien et prescripteurs d'hormones qui détaillent entièrement vos séances/ne respecte pas votre vie privé

Vous avez le droit de changer de psy,
de partir durant une séance
si vous vous sentez mal ou non respecté.

Page _, pour plus d'informations sur la santé mentale.

Chirurgies

OUTIL — Ma check-list pour préparer le post opératoire

- ☐ Faire les courses avant (porter des produits sera complexe)
- ☐ Prévoir si possible quelqu'un pour vous aider dans la cuisine, l'hygiène, les déplacements…
- ☐ Anticiper des congés si applicable / discuter d'un arrêt de travail
- ☐ Anticiper les conséquences financières
- ☐ Prévoir des infirmier·es à domicile
- ☐ Ne pas prévoir de trajet long, de choses fatiguantes après

Chirurgies possibles à La Réunion

Régulièrement	—Mammectomie et réduction mammaire —Augmentation mammaire —Hystérectomie (retirer l'utérus) —Orchidectomie (retirer les testicules) —Masculinisation / féminisation de la silhouette
Rarement	—Féminisation du visage —Chirurgie des cordes vocales —Chirurgie de la pomme d'Adam

Chirurgies possibles ailleurs

N'existe pas à La Réunion	—Phalloplastie (créer un penis) —Métoidioplastie (faire ressortir le dicklit) —Vaginoplastie (créer un vagin) —Vulvoplastie (créer une vulve)

Quelques informations clés

Guides de OUTrans Chirurgies féminisantes Chirurgies masculinisantes	**Les attestations psy** —non-obligatoire en théorie —souvent demandées en pratique (surtout chirurgie de réassignation génitale)	**Délai avant un rendez-vous** —variable entre plusieurs mois et plusieurs années* —parfois plus rapide dans le privé —plus long pour les chirurgies génitales (2 à 3 ans)
Le remboursement est souvent possible Plus d'informations ici	**L'arrêt du traitement hormonal avant/après chirurgie n'est le plus souvent pas nécessaire.** Discutez-en avec vos soignant·es.	**Si une chirurgie n'est pas possible à La Réunion, votre trajet en avion peut parfois être remboursé. Voir page**

*Vous pouvez poser un premier rdv même si vous n'êtes pas encore sûr·e de vouloir une chirurgie,
pour avoir des informations et prendre un premier contact avec la·e chirurgien·ne.

Vidéos explicatives sur les chirurgies : https://www.youtube.com/@lecafedestransidentites/videos

Demande de transport sanitaire

(Remboursement du transport pour les chirurgies qui ne sont pas possibles à La Réunion où très rarement faites)

La demande

—est faite par un·e médecin (traitant ou spécialiste) auprès de la CGSS
—nécessite d'avoir une ALD transidentité
—nécessite d'avoir la date du RDV ou chirurgie
—est possible par courrier ou mail
—conseillé de faire AVANT le vol

Le formulaire - ici

La·e médecin devra remplir l'encadré *"DIAGNOSTIC – ETAT DU MALADE ET MOTIF DU TRANSFERT"*

Par exemple : préciser depuis combien de temps la personne est suivie, s'il y a hormonothérapie, depuis quand, si des chirurgies ou des rdv ont déjà eu lieu ou sont prévues. Ces informations relèvent du secret médical, il faudra donc votre accord.

Si pas assez de place : joindre un courrier expliquant la situation

*Un certificat de psychiatre n'est **pas obligatoire** pour bénéficier de la prise en charge du transport.*

A l'étranger—généralement pas de remboursement, mais vous pouvez quand même envoyer un dossier

En France Hexagonale—prise en charge du transport possible pour les RDV pré et post opératoire (refaire une demande pour chaque RDV).

La réponse

—rapides (quelques jours)
—une assistance sociale de la CGSS vous demandera les dates de départ et de retour souhaité
—hébergement en maison hospitalière parfois proposée (selon vos revenus)

Plus d'informations sur ameli.fr et masante.re

Demande de transport d'un·e accompagnant·e

Trois pistes

Demande à la CGSS—se fait en cochant une case sur le formulaire de votre demande (par votre médecin). Est généralement accordé par le médecin conseil aux personnes ayant besoin d'aide pendant le vol (mineur·e, pathologie justifiant une aide dans l'avion).

Demande au département—des informations ici et ici.

Dispositif classique de continuité territoriale.

Chirurgies de masculinisation du torse

Mammectomie / Torsoplastie – Retrait de la poitrine

Cette opération se fait avec un·e chirurgien·ne gynécologue ou esthétique.

Si je prends de la testostérone,
il est conseillé d'attendre 1 an de traitement avant l'opération pour un meilleur rendu et des plus petites cicatrices.
(la testostérone diminue la poitrine)

Si je ne prend pas de testostérone,
il est utile de préciser dans le courrier d'adressage pour la·e chirurgien·ne que j'ai reçu les informations sur la testostérone et ai pris une décision éclairée sur le sujet.

Les techniques chirurgicales (doubles incisions, périaréolaire…)
—dépendent de la taille de la poitrine
—de l'élasticité de la peau
—des habitudes de la personne qui opère

N'hésitez pas à en discuter pour convenir ensemble celle qui conviendra le mieux.

Plus d'information :
https://wikitrans.co/2021/09/22/la-mammectomie/

Réduction mammaire

Certaines personnes trans masculine vont préférer une réduction plutôt qu'une mammectomie.

Si le volume de poitrine est important,
cette option permet d'avoir une chirurgie
en partie ou totalement remboursée sans ALD.

Chirurgies de masculinisation génitales

Hystérectomie - Retirer l'utérus

Cette opération se fait avec un·e **chirurgien·ne gynécologue.**

Cette chirurgie permet :

—arrêt des menstruation
—contraception définitive
—réduire les risques de certains cancers

Qu'est ce qui est retiré ?
—Tout le temps : l'utérus
—Souvent : le col de l'utérus
et les trompes
—Rarement : les ovaires pour ne pas faire de carence d'hormones sexuelles (si arrêt de testostérone)

Plus d'informations : L'hystérectomie, ovariectomie et vaginectomie - Wiki Trans

Métoidioplastie - Faire ressortir le dicklit

Cette opération se fait avec un·e **chirurgien·ne urologue spécialiste** hors de La Réunion.

Cette chirurgie permet :

—faire ressortir et refermer le dicklit
—conserver la sensibilité
—réaliser une opération plus légère que la phalloplastie.

Possible avec ou sans prothèse de testicules et / ou prothèse érectile.
La taille du dicklit reste limitée.

Phalloplastie - créer un pénis

Cette opération se fait avec un·e **chirurgien·ne urologue spécialiste** hors de La Réunion.

Cette chirurgie permet de créer un pénis en :

—faisant une greffe de peau
—posant une prothèse érectile

Nécessite souvent opérations, avec des mois de pause entre les opérations. Peut inclure d'autres opérations (pas obligatoire) :
—scrotoplastie (créer un scrotum avec des implants testiculaires)
—vaginectomie (fermer le vagin)

Plus d'information :
Brochure - PACKERS ET CHIRURGIES GÉNITALES MASCULINISANTES - Fransgenre

Vidéo - La phalloplastie Antébrachiale 🏳️‍⚧️ Partie 1 : Informations générales - YouTube

Questions les plus fréquentes (2 pages) - https://archive.org/details/accompagner-le-questionnement-sur-la-phallo-1

Autre

Masculinisation de la silhouette

Faites par des **chirurgien.ne esthétique**
Non-remboursé.

Chirurgies de féminisation de la poitrine

Mammoplastie – Augmentation mammaire

Cette opération se fait avec un·e chirurgien·ne gynécologue ou esthétique.

Si je prends un traitement féminisant,
il est conseillé d'attendre 1 an de traitement avant l'opération pour un meilleur rendu et des plus petites cicatrices.
(l'oestrogène et la progestérone amènent une augmentation la poitrine)

Si je ne prend pas de traitement féminisant,
il est utile de préciser dans le courrier d'adressage pour la.e chirurgien.ne que j'ai reçu les informations sur la testostérone et ai pris une décision éclairée sur le sujet.

Les techniques chirurgicales (avec ou sans implants)
—dépendent de la taille de la poitrine
—de l'élasticité de la peau
—des habitudes de la personne qui opère

N'hésitez pas à en discuter pour convenir ensemble celle qui conviendra le mieux.

Plus d'information :
https://wikitrans.co/2019/09/17/augmentation-mammaire/

Chirurgies de féminisation génitales

Orchidectomie – Retirer les testicules

Cette opération se fait avec un·e **chirurgien·ne urologue.**

Cette chirurgie permet de :

—stopper la production de testostérone
—stopper la production de sperme
—contraception définitive
—réduire les risques de certains cancers

Si vous envisagez par la suite une vaginoplastie, demandez à ne pas faire d'ablation du scrotum.

Après cette opération :

—vous devrez prendre un traitement ou réadapter son traitement hormonal,
— il vous sera toujours possible d'avoir des érections et d'éjaculer.

Plus d'informations : Orchidectomie - Wiki Trans

Information utile pour vaginoplastie

AVANT, il faut une épilation définitive.

APRES, la dilatation vaginale est importante pour une bonne cicatrisation de la vaginoplastie (évite que la cavité ne se referme). Discutez en avec votre médecin

Vulvoplastie

Cette opération se fait avec un·e **chirurgien·ne urologue ou esthétique spécialiste** hors de La Réunion.

Cette chirurgie permettent de :

—retirant le pénis et les testicules
—les lèvres sont créées à partir du scrotum
—le clitoris est créé avec le gland
—créer une vulve (mais ne permet pas ou peu de pénétration/ aspect extérieur uniquement)

Vaginoplastie

Même spécialisation que pour la vulvoplastie.

Cette chirurgie permettent de :

—pareil que pour la vulvo
—ajoute aussi un vagin aspect extérieur et intérieur

Plus d'information sur les techniques de vaginoplastie :
Le vagin transgenre : tout ce qu'il faut savoir

VAGINOPLASTIE AVEC OU SANS CAVITÉ VAGINALE.pdf

OPE_TRANS_FEMINISANTES_2021-1.pdf

Autres chirurgies féminisantes

Féminisation du visage

Cette opération se fait avec un·e **chirurgien·ne maxillo facial ou esthétique.**

Si je prends des hormones féminisante,

—1 an d'attente conseillé au minimum
Pendant cette année,
l'hormonothérapie amène une modification du visage (sans opération)

Plus d'informations :
wiki trans - Féminisation du visage - Wiki Trans

Chondrolaryngoplastie —chirurgie de la pomme d'Adam

Cette opération se fait avec un·e **chirurgien·ne maxillo facial ou esthétique.**

La chirurgie de la pomme d'Adam est uniquement esthétique.
Pas de modification de la voix.

Plus d'informations :
https://wikitrans.co/2020/01/06/chirurgie-de-la-pomme-dadam/

Chirurgie des cordes vocales

Cette opération se fait avec un·e **chirurgien·ne ORL (Oto-Rhino-Laryngologiste)**

Cette chirurgie permet de :

—obtenir des fréquences plus hautes (et donc un voix plus aiguë)

Principales techniques :

—Glottoplastie
—Cricothyroidoplexie

Pas mal d'effets secondaires.
Ces chirurgies sont considérées comme derniers recours.
Suivi orthophonique nécessaire pré et post opératoire.

Plus d'informations :
Voix & transition - partagenre
Voix - Wiki Trans

Féminisation de la silhouette

Faites par des **chirurgien.ne esthétique**
Non-remboursé.

Ressources pour les professionnel·les

Si je suis moi-même professionnel·le du médico-social…

et que je veux me former

Accès à des formations à la Réunion :

— **formation à l'accueil des personnes LGBTQIA+**

— **formation des médecins accompagnant des personnes trans** (proposé à partir de fin 2026)

Accès immédiat à des supports de formation gratuits :

— **vidéo et diaporamas de Fransgenre**

Accès à des formations à distance sur inscription (diverses selon la période) :

— **Espace Santé Trans**

— **Le Réseau Santé Trans**

— **Fransgenre**

et que j'ai besoin d'un avis extérieur

Pour les médecins :
— téléexpertise sur Omnidoc ou Doctolib avec Dr Lilou PEDRAZZOLI
— si doute sur des contre indication au traitement :
demander un avis RCP hémostase et transidentité.

Pour les professionnel·les diversifiés (monde éducatif, social, insertion pro, santé, pénitentiaire, etc) :
— contacter le Centre LGBTQIA+ Sud
— contacter le Centre LGBTQIA+ Nord

ou de ressources

Bonnes pratiques

HAS 2025 - Transidentité : prise en charge de l'adulte

https://transidenticlic.com/

Mineur.es

Transition des mineur·es

Parcours et droits des mineur·es trans

L'entourage peut représenter une source de soutien ou de risque (logement, financement, etc) pour toustes, mais dans le cas des mineur·es trans, iels ont aussi un pouvoir de décision sur certains aspects des transitions.

Ce que je peux faire avec accord parental

La transition sociale en grande partie
—explorer pronoms et prénoms dans un environnement sécurisant
Commencer ma transition administrative
—utiliser mon prénom et mes pronoms à l'école —faire une demande de changement de prénom à l'état civil
Commencer une transition médicale
—prendre des bloqueurs d'hormones (infos ici et ici) —faire une demande d'ALD pour transidentité —commencer une hormonothérapie (selon son âge et l'avancée de sa puberté) —réaliser certains soins : travailler sa voix avec un·e orthophoniste et épilation laser —faire une mammectomie (possible mais besoin d'un accord RCP, organisé par les médecins)

Ce que je peux faire sans accord parental

La transition sociale en grande partie
—se trouver un prénom et l'utiliser comme pseudo à l'oral ou en ligne, s'habiller autrement —parler de ma transidentité à d'autres personnes en qui j'ai confiance
Se renseigner sur la transition administrative
—consulter les liens ressources —rassembler des attestations pour ses changements de prénom ou de mention de sexe —changer de prénom si je suis mineur.e émancipé.e
Se renseigner sur la transition médicale
—se rendre dans les associations et les CeGIDD —prendre rendez-vous des professionnel·les de santé pour se renseigner —voir un·e psychologue ou un·e assistant·e sociale pour échanger sur vos questionnements et difficultés sociales, émotionnelles, et celles liées notamment à l'attente

Les ressources pour les mineur·es trans

Guide pour les mineur·es

Synthèse - transition sociale, administrative et médicale
1 page avec des liens pour chercher plus d'informations
Travail très complet de Fransgenre.

Accessible ici :
Guide de Fransgenre

Guide pour les parents

Livret pour les parents
38 slides
Travail réalisé par des parents d'enfants trans pour d'autres parents.
Accessible ici : Livret

Thématique de l'école

CHRYSALIDE
ACCOMPAGNER LES ÉLÈVES TRANS À L'ÉCOLE
GUIDE PRATIQUE À L'USAGE DU PERSONNEL ENSEIGNANT ET ENCADRANT
GRANDLYON

Accompagner les élèves trans
48 pages
Très complet sur la transition des mineur·es, permet d'explorer le rôle des parents, des institutions.
Accessible ici :
Chrysalide-Guide11.pdf

Synthèse pour les soignant·es

Transition hormonale des adolescent·e·s trans
Consensus de la Société Française d'Endocrinologie et Diabétologie Pédiatrique
Accessible ici : Transition hormonale

Pour des groupes de paroles jeunes trans 974
(14-21 ans)

Se rendre au CAPAS, à St Pierre

Pour se faire accompagner

—à la Réunion avec les associations page
—à distance avec les associations Transparents et Nos enfants trans

Pour plus d'informations

Droits des mineur·es trans
- à l'école : Scolarité - Chrysalide
- plus général : Les droits des mineur·es trans

Service de médiation santé (en ligne)
Contacte - Trajectoires Jeunes Trans

Infos bloqueurs de puberté
Trajectoires Jeunes Trans

V2 - PAS encore pour relecture

Santé globale

SANTÉ GLOBALE

Santé globale

Santé générale

Votre santé ne se limite pas aux questions de transidentité

Dois-je dire à mes soignant·es que je suis trans ?

Ce n'est pas toujours nécessaire,
mais c'est recommandé pour accéder
aux soins, préventions, et dépistages pertinents.

Notamment si c'est un·e médecin généraliste,
gynécologue, endocrinologue ou urologue.

Quand consulter un·e médecin ?

—tous les _ après _ ans
—lorsqu'on en ressent le besoin
—si on ressent une douleur ou gêne

Où trouver des professionnel·les trans friendly ?

Il existe des professionnel·les
trans friendly sur la Réunion
et d'autres qui consultent en visio.

Pour les trouver :

—le bouche à oreille
(avec les associations et personnes concernées)
—le site de BDD trans
—le site de Fransgenre
—les signataires de la charte 974 pour une prise en charge des personnes trans

Ne laissez pas l'inquiétude d'une réaction négative, vous empêcher de faire le premier pas.

Vous êtes vous même dans la santé et le social ?

OU

Vous voulez conseiller un service/un.e professionnel.le ?

Il est déconseillé de partager publiquement des adresses de médecin trans-friendly, mais rien n’empêche de faire du bouche à oreille !

Santé mentale et bien-être

Psychologue, psychiatre, psychothérapeute : kosa sa ?

Titre

La transidentité n'est pas une maladie mentale. Il s'agit d'un aspect normal de l'existence humaine trouvable dans toutes les cultures et toutes les époques.

Les recherches actuelles relient les problématiques de santé mentale des personnes trans (sur-représentés par rapport à la population générale) en grande partie à la stigmatisation.

Quand voir un·e psy ?

Quand on en ressent le besoin face à des difficultés, des inquiétudes, des questionnements (en lien ou non avec la transidentité)

Questions à se poser à soi :

- ☐ Est-ce que je souhaite obtenir un diagnostic pour un trouble spécifique ou un accompagnement de ce trouble spécifique ?
- ☐ Est-ce que je souhaite trouver du soutien face à des difficultés récurrentes ?
- ☐ Est-ce que ce qui me pèse est en lien avec la manière dont les gens traitent les personnes trans et la fatigue que ça me cause ?

Où trouver un·e professionnel·le de santé mentale ?

- Dispositif gratuit : Dispositif Mon soutien psy, santé psy étudiant, SSE (Service de Santé Étudiant), CMP, CMPEA, psychiatre pour moins de 25 ans, CAPAS, Maison des Adolescents, et d'autres sur l'annuaire DAC
- Dispositif payant : psychologue liberal·e
- Réseaux communautaires (renseignez vous auprès des associations ou d'autres personnes trans)

Consultation/Entretien qu'attendre du psy ?

L'accompagnement psy peut concerner la transidentité dans ses aspects sociaux (coming out, difficultés relationnelles et émotionnelles), médicaux (aider avec les peur anticiper lié à une intervention, phobie des aiguilles et HRT), psychologique (trauma, dépression, anxiété, sentiment de légitimité, d'isolement, manque de confiance en soi, manque de soutien social).

Comment savoir si mon psy est trans-friendly ?

- Une charte 974
- Des bases de données en ligne (BDD trans)
- Du bouche à oreille

Psychiatre ou psychologue, la différence ?

Psychiatre : un·e médecin, remboursé·e le plus souvent par la sécurité sociale. Iel peut formuler un diagnostic et prescrire un traitement médicamenteux.

Psychologue : ne prescrit pas de traitement médicamenteux. Le rôle d'un·e psychologue est d'accompagner, d'écouter, et de soutenir les personnes faces à différentes problématiques.

Comment choisir mon psy selon ma situation?

Pour des questions de trauma, d'anxiété, de dépression il est généralement recommandé de se diriger vers un·e professionnel·le psychologue ou psychiatre utilisant la TCC (thérapie cognitivo-comportementale).

Annuaire des professionnel·les avec une formation valide en TCC reconnu par l'AFTCC : https://www.aftcc.org/annuaire. Peu à la Réunion, mais possibilité de passer en visio.

Cas particuliers:
- Autisme : la psychanalyse n'est pas recommandé

ATTENTION
La loi actuelle protège le titre de psychologue et de psychothérapeute. Le titre de "thérapeute" lui, n'est pas protégé et ne garantit donc en soit pas de formation ni d'expertise dans le domaine.

Santé sexuelle et fertilité

Contraception, dépistage, parentalité quand on est trans à la Réunion…

Titre

Alon Kozé - Bien vivre sa sexualité d'ado - Alon Kozé
VIH - SIDA ⋆ Asetis
Le site des hommes ayant des relations sexuelles avec les hommes
Les Ateliers Tendresse - Redécouvrir le consentement

https://tutosexo.re/ reste ouvert. N
ARPS Réunion, Association Rive, Association_ASETIS, Le Planning Familial 974, Corevih Océan Indien, Depistaou - Lutte contre les IST à La Réunion
,Semainedepistage974 restent dispo pour répondre à toutes tes questions.
Merci d'avoir été fidèle (ou infidèle) !
Pour info, un bon brossage de dents évite aussi les caries...
Nar'trouv !

A la Réunion où aller pour des questions de santé sexuelle ?

- Centre de santé sexuelle gratuit et anonyme : Cegidd Nord/Est, Cegidd Sud, CEPS Ouest
- Kaz Masikrok à St Pierre
- Planning Familial à St Louis
- Asetis à St Pierre
- Rive à St Denis
- Médecin généraliste
- Gynécologue
- Sage femme

Infection sexuellement transmissible (IST)

Dépistage

- VIH, hépatite B et C, Syphilis
    - Comment ? prise de sang ou TROD (test rapide)

    - Combien de temps après le rapport à risque ? 6 semaines si prise de sang, 3 mois si TROD
- Chlamydia et gonocoque
    - Comment ? prélevements aux endroits où les bactéries peuvent se trouver suite aux rapports (vaginal, urinaire, anal et gorge)
    - Combien de temps après le rapport à risque ? 1 semaine

Où ?
Les tests peuvent se faire en laboratoire avec ou sans ordonnance. Pour les moins de 26 ans, c'est gratuit et sans avance de frais.

Tests rapides avec résultat immédiat (TROD) : Cegidd, CEPS, Kaz Masikrok, Planning Familial, Asetis, Rive

https://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-la-reunion-974/ou-se-faire-depister-la-reunion-1041

y a tout sauf Rive et la Kaz Masikrok

Pourquoi ?
Les IST souvent ne donnent pas de symptômes donc il est important de faire des dépistages régulièrement pour pouvoir se traiter.

Et si les tests reviennent positifs ?
Consulter un médecin pour recevoir un traitement adapté.
Il sera utile de refaire des tests à distance pour vérifier que l'infection à bien été traitée et surtout que vous n'avez pas été contaminé·e.
Il est préférable de prévenir ses partenaires sexuels, même si ce n'est pas obligatoire.

Prévention

- Le préservatif (interne ou externe), la digue dentaire protègent contre les IST

- La vaccination contre le papillomavirus (HPV), l'hépatite B, l'hépatite A, le monkeypox

- La PREP (pré exposition prophylaxie) : prendre un traitement en prévention avant d'avoir un / des rapports pour éviter d'avoir le VIH : https://www.aides.org/prep
    - En comprimés à avaler : en continu (à prendre tous les jours) ou à la demande (ponctuellement, si prévision d'avoir un / des rapports sexuels)
    - En injection intramusculaire : tous les 2 mois

  Qui peut prescrire la PREP ? Médecin au Cegidd, CEPS, Médecin généraliste

- Le TPE (traitement post exposition) à commencer dans les 48 h maximum après un rapport non protégé pour éviter d'avoir le VIH : https://www.sida-info-service.org/dossier-tpe-pep/

➔ Consulter un·e médecin au plus vite (urgences, Cegidd, médecin généraliste)

- DoxyPEP ou DoxyPREP : prendre de la doxycycline après ou avant un rapport à risque pour diminuer le risque d'infection à la chlamydia, gonocoque et syphilis : https://www.aides.org/actualite/aids-2024-doxyprep-nouvelle-strategie-de-prevention-des-ist

Il n'y a pas de problème à prendre la PREP en même temps que des traitements hormonaux de transition.

Santé sexuelle

Cartographie 2025
CARTOGRAPHIE CENTRES SANTE SEXUELLE REUNION ET CEGIDD REUNION_20251011

CARTOGRAPHIE DES CENTRES
DE SANTÉ SEXUELLE ET CeGIDD À LA RÉUNION
www.repere.re
Une antenne locale à votre écoute
N° vert gratuit et anonyme pour répondre à toutes vos questions sur les sexualités, la contraception et l'IVG :
0800 08 11 11
CeGIDD Nord-Est - CHU Nord
Pôle Infectiologie
Tél. 0262 90 55 69 Bât B, niveau 4, Allée des Topazes Saint-Denis 8h30-15h30 du lundi, mercredi, jeudi vendredi / mardi 8h30-13h / 1er et 3e samedi : 8h30-12h
Les mardis au Campus de l'université de St Denis : 11h-15h30
Centres de planifications familiale Ouest
• Saint-Paul - 0262 22 51 56 - 19, rue de la Caverne
• Le Port - 0262 42 83 85 - 2, rue Eliard Laude
CeGIDD Ouest
CEPS «Depist Ouest»
Tél. 0262 74 23 80 - 29 rue Labourdonnais, (ex-locaux IRM de l'ancien Centre Hospitalier Gabriel Martin) - Saint-Paul
8h30-17h : lundi, mercredi, vendredi
8h30-16h : mardi, jeudi / 9h-12h : 2 samedis / mois
CeGIDD sud - CHU Sud
Pôle Femme Mère Enfant
Tél. 0262 35 97 42
Av. François Mitterrand - Terre Sainte - Saint-Pierre
8h-16h : du lundi au vendredi
CeGIDD Sud - CHU Sud
Pôle Médecine - Service Maladies Infectieuses
Tél. 0262 35 91 65 - 1er étage Bloc B - Av. François Mitterrand - Terre Sainte - Saint-Pierre
8h-16h30 : lundi, mardi, mercredi et vendredi
8h-12h : jeudi - Fermé week-end et jours fériés
Saint-Denis
Sainte-Marie
Sainte-Suzanne
Sainte-Clotilde
Le Port
Saint-André
Saint-Paul
Saint-Benoît
Sainte-Rose
Plaine des Palmistes
Rivière Saint-Louis
Le Tampon
Saint-Louis
Saint-Pierre
Saint-Joseph
Centres de planifications familiale Nord et Est
• Sainte-Clotilde - 0262 21 08 71 - 13 rue J. Cocteau - Rés. Le Clos des Hibiscus - Champ fleuri
• Saint André - 0262 46 03 54 - Centre Médico-social 402, rue de la gare - Bloc A
• Saint-Benoît - 0262 50 75 09 - 1, rue Raymond Barre
CeGIDD Nord-Est - GHER
Service d'orthogénie, niveau 2
Tél. 0262 90 55 69 - 30 RN3, ZAC Madeleine - Saint-Benoît - 9h-14h les jeudis
Centres de planifications familiale Sud
• Saint-Pierre - 0262 25 10 14 - 92, rue Suffren
• Saint-Louis - 0262 91 22 30 - Cité des Métiers - Rue du Vieux Moulin
• Rivière Saint-Louis - 0262 39 75 80 - 2, rue G. Paulin
• Saint-Joseph - 0262 56 50 46 - 2, rue de la Crèche
• Le Tampon - 0262 27 05 95 - 43, rue Victor Hugo
Association Le Planning Familial 974
194B, Rue Jean XXIII - Saint-Louis
www.planning-familial.org
8h-16h du lundi au vendredi (avec ou sans RDV)
Dépistage TROD VIH VHC VHB anonyme et gratuit
Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD) et de traitement des IST
Associations de prévention : accès libre et gratuit / écoute / information / distribution gratuite de préservatifs, gels & brochures
Centres de planifications et d'éducation familiale (CPEF)
8h-16h : du lundi au vendredi / Tous les renseignements sur www.cg974.fr
Repère
version du 11/10/2025

En + depuis 2026 : La Kaz Masikrok, Centre LGBTQIA+ Sud
Permanence en partenariat avec le CeGIDD
Dernier lundi du moi, 9h30 à 17h
59 Avenue Président Mitterrand, Terre Sainte

Préservation de la fertilité / Conservation des gamètes

Pourquoi faire une préservation de la fertilité ?
La mise sous hormone va diminuer la fertilité (sans pour autant garantir une contraception).
Il peut être difficile de savoir en avance quels projets de parentalité on va avoir (avec qui, quand, comment?).
Il est donc intéressant d'envisager une préservation de la fertilité avant de débuter.
La préservation de la fertilité peut être faite plus tard, mais nécessitera une pause de plusieurs mois dans le traitement hormonal et il y a un risque d'échec.

Personnes trans feminines	Il semble y avoir une toxicité plus importante des oestrogènes sur la production de spermatozoïdes. La conservation des gamètes (spermatozoïdes) n'est pas obligatoire, mais elle est possible.
Personnes trans masculines	Il y a eu plusieurs cas de grossesses spontanées ou avec l'aide de la PMA (procréation médicalement assistée) pour des hommes trans ayant pris de la testostérone pendant plusieurs années auparavant. Il y a possibilité d'une reprise de fonctionnement des ovaires même après plusieurs années de traitement hormonal. Un prélèvement de gamètes peut être proposé dans les premières années de prise de testostérone (il faudra alors arrêter les hormones au moins 3 mois avant)

Est ce que c'est payant ?
Non, la préservation de fertilité est prise en charge à 100 % avec ou sans ALD.

Où le faire ?
La démarche se passe au CECOS (Centre d'Etude et de Conservation des Oeufs et du Sperme) au CHU de St Pierre.
Pour prendre rdv : 0262 35 94 21 et 0262 35 96 43 / sec.amp.ghsr@chu-reunion.fr

Comment ça se passe ?

Personnes trans feminines	Rapide, masturbation et recueil du sperme qui sera ensuite congelé. Peut être faite le jour même du rdv au CECOS Ne pas avoir eu d'éjaculation dans les 3-7 jours précédents

	Si impossibilité, un prélèvement chirurgical de spermatozoïdes peut être proposé. Le tucking régulier peut diminuer la qualité des spermatozoïdes.
Personnes trans masculines	Plus long, procédure de stimulation ovarienne pendant environ 2 semaines avec suivi par échographies et prises de sang environ tous les 2 jours puis ponction d'ovocytes sous anesthésie générale. La congélation de tissu ovarien peut être proposée en cas d'impossibilité de stimulation ovarienne.

Est ce que je pourrais utiliser mes gamètes plus tard ?
Si je ne change pas mes papiers d'identité : aucun soucis

Si je change uniquement mon prénom : aucun soucis

Si je change mon genre à l'état civil : complications

La loi sur la PMA n'est pas pensée pour les personnes trans. L'utilisation n'est pas interdite, mais n'est pas encadrée ni permise par une loi spécifique. Il est possible que cette loi soit modifiée dans les prochaines années, ou non.

Si changement de civilité sur l'état civil :

Personnes trans feminines	Parcours plus complexe mais possible de PMA avec utilisation des spermatozoïdes. Reconnaissance de l'enfant plus complexe : on ne rentre pas dans le cadre de la "reconnaissance conjointe anticipée" possible pour les couples de femme cis car il n'y a pas de don de sperme anonyme. Il faudra donc plutôt passer par une adoption après la naissance. Il est conseillé de se faire accompagner par un·e avocat·e pour ces situations.
Personnes trans masculines	Pas de possibilité de PMA avec utilisation des ovocytes en France. La préservation de la fertilité se base donc sur l'espoir d'un changement de loi, ou sur le fait de ne pas modifier son état civil.

Est ce que je peux récupérer mes gamètes pour faire des procédures à l'étranger ?
Oui, sur demande à l'agence de la biomédecine. Mais ce n' est pas toujours accepté.

Contraception

Personnes transmasculines

La prise de testostérone n'est pas considérée comme une contraception. Même si les règles s'arrêtent la plupart du temps au bout de quelques mois, certaines personnes continuent d'ovuler et une grossesse reste possible.

Si prise de testostérone, il est possible de prendre d'utiliser une contraception sans hormones (Dispositif intra utérin (ou stérilet) au cuivre, ou préservatifs internes ou externes) ou de prendre de la **progestérone en continu (remboursé)** :

- Comprimés à prendre tous les jours (Optimizette)
- Implant dans le bras à changer tous les 3 mois (Nexplanon)
- Dispositif intra utérin (ou stérilet) hormonal. Il existe plusieurs dosages. Un dosage plus élevé (Mirena) aura + de probabilité d'arrêter les règles

La progestérone n'empêchera pas la testostérone d'agir et de modifier le corps.

Si **pas** de prise de testostérone , il est possible d'utiliser n'importe quel contraceptif.

Les oestroprogestatifs pris en continu vont bloquer les règles, sans effets négatifs pour la santé. Parfois, au bout de quelques mois, il est possible d'avoir des spottings. La contraception peut être continuée sans risque, ou bien faire une semaine de pause, qui va déclencher les règles et stopper les spottings, puis reprendre en continu.

En raison d'une potentielle augmentation du risque embolique, il est déconseillé d'associer testostérone et oestro-progestatifs.

Une contraception définitive par ligature des trompes ou hystérectomie est possible.

Personnes transféminines

La prise de traitement hormonal (oestrogène, +/- bloqueur de testostérone) diminue la fertilité mais n'assure pas à 100% une contraception. Il reste un risque de provoquer une grossesse.

Un spermogramme peut être réalisé, une personne est considérée comme contraceptée si son taux de spermatozoïde est inférieur à 1 million/ml.
Ce taux peut parfois être atteint par le traitement hormonal, ou par les méthodes de contraception thermiques.

Il est aussi possible d'utiliser des préservatifs externes ou internes.

Une contraception définitive peut se faire par vasectomie ou orchidectomie (retrait des testicules).

IVG

Une personne transmasculine, hormonée ou non, avec changement des papiers ou non, a le droit d'accéder à une Interruption Volontaire de Grossesse si souhaitée.

Les procédures sont similaires.

Le REPERE (Réseau Périnatal Réunion) a une liste des professionnel·les de santé qui proposent des IVG à La Réunion : Mon parcours IVG - Repère - Réseau Santé Professionnel Périnatalité Île de La Réunion

Parentalité

En fonction de la configuration du couple, voici les possibilités pour une personne trans, en dehors de l'adoption :

Homme trans Femme cis	Don de sperme obligatoire avec PMA, les deux peuvent porter l'enfance A noter que la méthode ROPA est interdite en France (prendre les ovocytes d'une personne, les féconder, et c'est l'autre personne qui porte la grossesse)
Homme trans Femme trans	L'homme trans porte l'enfant après procréation naturelle ou PMA avec autoconservation de sperme ou don de sperme
Homme trans Homme trans	Don de sperme obligatoire avec PMA, les deux peuvent porter l'enfant
Homme trans Homme cis	L'homme trans porte l'enfant après procréation naturelle ou PMA
Femme trans Femme cis	La femme cis porte l'enfant après procréation naturelle ou PMA avec autoconservation de sperme ou don de sperme
Femme trans Homme cis	GPA (interdit en France)
Femme trans Femme trans	GPA (interdit en France)
Homme trans seul	L'homme trans porte l'enfant après PMA avec don de sperme
Femme trans seule	GPA (interdit en France)

Pour plus d'information, notamment sur le cadre légal : PMA : Procréation Médicalement Assistée pour les personnes trans - Wiki Trans

Il faudra s'adresser à un·e gynécologue spécialiste en PMA.

Sécheresse génitale

Si vous prenez de la testostérone pendant plusieurs années, vous risquez fortement d'avoir une sécheresse au niveau vaginal / vulvaire à cause de la baisse des oestrogènes.

Pour éviter l'apparition de douleurs et gênes, il est conseillé de commencer une supplémentation locale en oestrogène en même temps que la testostérone ou au bout de quelques mois. Il reste possible de commencer le traitement quand les symptômes apparaissent (au bout de quelques années).

Remboursé :

- Supplémentation locale d'oestrogène par crème (pour la vulve) ou ovule (pour le vagin) type TROPHICREME 0.1%

Non remboursé et sans ordonnance :

- Crèmes à l'acide hyaluronique, sans hormones type MUCOGYNE
- Hydratant vaginal type REPLENS

- Augmenter la taille du dicklit sans chirurgie

Avec la prise de testostérone, le clitoris va augmenter de taille et changer de forme.
Il existe des techniques pour en augmenter la taille sans chirurgie. Les exercices doivent être fait régulièrement et pendant longtemps pour être efficace. Les effets sont très progressifs.

Personnes trans masculine - Dicklit, Stretching et pumping : Modification des organes génitaux sans chirurgies

Dicklit

—souvent la prise de testostérone amène un élargissement du clitoris. On parle de dicklit.

Stretching

—consiste à étirer quotidiennement la hampe du dicklit (au repos)
—pour progressivement créer plus de peau et assouplir
—offre un dicklit moins collé contre le pubis

Guide sur reddit (en anglais) :
https://www.reddit.com/r/GrowYourTDick/comments/1clmsqo/pe_part_2_length_guide_method_1_manuals/

Pumping

—consiste à faire gonfler le dicklit en érection
—se fait en utilisant une pompe à vide graduée (pression max entre 5 et 7 mmHg)
—pour améliorer la largeur du dicklit et la qualité des érections

Règles de sécurité : à faire progressivement et régulièrement (tous les deux jours) pour éviter les oedèmes qui risquent d'abîmer le dicklit. Être à l'écoute de ses sensations.

Guide sur reddit (en anglais) :
https://www.reddit.com/r/GrowYourTDick/comments/170t9i0/pumping_101/

Santé physique

Santé physique générale, addiction, diabètes, dépistages cancer

Titre

Dépistages des cancers

Les recommandations de la HAS nous disent que le dépistage des cancers sera adapté au profil de la personne trans en fonction de ses organes, de ses antécédents personnels (médicaux et chirurgicaux) et familiaux.

Pour plus d'information sur le dépistage des cancers :
https://www.cancer.fr/toute-l-information-sur-les-cancers/se-faire-depister/les-depistages

- Cancer du col de l'utérus : pour les personnes transmasculines qui ont gardé leur col de l'utérus (pas d'hystérectomie, ou hystérectomie partielle)
  - **A partir de 25 ans : les 2 premiers tests réalisés à 1 an d'intervalle, puis si les résultats sont normaux, un frottis 3 ans après.**
  - **A partir de 30 ans : 3 ans après le dernier frottis normal ; puis tous les 5 ans, jusqu'à l'âge de 65 ans**.

  ➔ Le frottis peut être fait avec gynéco, médecin généraliste, sage femme.
  Si un résultat revient anormal, ça ne veut pas obligatoirement dire que vous avez un cancer, mais qu'il faut vérifier. Votre soignant·e vous expliquera le suivi adapté à votre situation.

  S'il est difficile pour vous de faire un frottis, il peut vous être proposé un autodépistage de l'HPV (papillomavirus).
  ➔ Le risque de cancer du col de l'utérus peut être fortement diminué grâce à la vaccination contre le papillomavirus (vaccin GARDASIL)

- Cancer du sein : pour les personnes transmasculines qui ont gardé leur poitrine et pour les personnes transféminines qui prennent un traitement hormonal depuis plus de 5 ans.
  - ➢ Dépistage classique : **à partir de 50 ans : mammographie tous les 2 ans jusqu'à 74 ans**
    ➔ Pour les personnes qui n'ont pas d'antécédent personnel ou familial de cancer du sein, ni de symptôme

  - ➢ Dépistage + rapproché, à discuter avec votre médecin pour les personnes qui ont :

- des antécédents de cancer du sein, de l'utérus, de l'endomètre (muqueuse interne de l'utérus)
- certaines maladies du sein (hyperplasie atypique ou affection proliférative bénigne)
- été exposées à une irradiation thoracique à haute dose avant l'âge de 30 ans
- des prédispositions génétiques, notamment les mutations familiales BRCA 1 ou BRCA 2

- Cancer du côlon : Le dépistage ne dépend ni du genre ni des organes génitaux.
  - ➢ Dépistage classique : **à partir de 50 ans : recherche de sang dans les selles grâce au kit de dépistage tous les 2 ans jusqu'à 74 ans.**
    ➔ Pour les personnes qui n'ont pas d'antécédent personnel ou familial de cancer du côlon, de polype ou de maladie touchant le côlon ou le rectum, ni de symptôme
    ➔ Si le test revient positif (= il y a du sang dans les selles), ça ne veut pas obligatoirement dire que vous avez un cancer, mais qu'il faut vérifier d'où vient ce sang avec une coloscopie.

  - ➢ Dépistage personnalisé, en discuter avec son médecin pour les personnes qui ont :
    - des antécédents personnels ou familiaux de polype, de cancer ou de maladie du côlon,
    - déjà passé une coloscopie,
    - des douleurs abdominales,
    - des troubles du transit inhabituels et persistants,
    - du sang dans les selles.

- Cancer de la prostate :
  Les femmes trans hormonées ont moins de risque d'avoir un cancer de la prostate.
  Il n'existe pas de dépistage organisé systématiquement pour le cancer de la prostate.

  Si vous avez des inquiétudes concernant des troubles urinaires (difficulté à uriner, besoin plus fréquent d'uriner, incapacité à uriner, douleurs ou brûlures…), des éjaculations douloureuses ou des troubles de l'éjaculation, consultez votre médecin pour les lui signaler.
  Cela ne signifie pas nécessairement que vous avez un cancer. Une hypertrophie bénigne de la prostate (adénome de la prostate) ou une prostatite peuvent être à l'origine de ce type de symptômes.

  Ce cancer est fortement lié à l'âge : il est rare avant 50 ans et c'est autour de 70 ans que le nombre de cas est le plus élevé. Il est aussi plus fréquent chez les personnes noires.

- Cancer de la peau :
  Il n'existe pas de dépistage organisé systématiquement pour le cancer de la peau.

L'exposition au soleil est le facteur de risque le plus important, donc nous sommes très exposés à La Réunion, même pour les personnes noires.

Il est donc conseillé :

- de surveiller régulièrement votre peau, en particulier si votre niveau de risque de cancer cutané est plus élevé (antécédents personnels ou familiaux, peau claire, nombreux grains de beauté) ;
- d'être vigilant à tout changement d'aspect de vos grains de beauté et consulter votre médecin traitant, ou un dermatologue, au moindre doute ;
- de parler du dépistage des cancers de la peau avec votre médecin.
- de rechercher l'ombre, porter des vêtements couvrant, chapeau, lunettes de soleil et de la crème solaire

Association MiSolRé pour développer la prévention solaire à La Réunion : https://www.missionsoleilreunion.com/

Addictions

La Réunion a une problématique importante d'addiction.

Addiction à l'alcool

Addiction au tabac

Addiction au zamal

Autres addictions (autres drogues, jeux, écran, aliments, etc…)

Si vous êtes géné·e par votre consommation d'alcool, tabac, drogue, écran, aliments, jeux, vous pouvez être accompagné.e !

Retrouvez toutes les coordonées des services spécialisées, centre de soins et associations : https://masante.re/alcool-tabac-et-addictions-a-la-reunion-qui-peut-maider-87.html

Sur le chemsex (usage de produits psychoactifs pour avoir des rapports sexuels), retrouvez la brochure d'AIDES pour des conseils notamment de réduction de risques : https://www.aides.org/chemsex

Diabète

A La Réunion, 14% des personnes sont diabétiques, c'est 2 fois plus qu'en France Hexagonale. Les traitements hormonaux augmentent légèrement le risque de diabète surtout si on a des prédispositions.

Pour limiter ce risque, il est conseillé d'avoir une alimentation équilibrée, notamment avec peu de sucre, et une activité sportive régulière.

Il existe des programmes d'éducation thérapeutique gratuits pour vous accompagner et avoir un maximum d'informations que vous pouvez contacter directement :

- RunDiabète : Sur toute La Réunion, pour les personnes diabétiques de type 2
- RunPréDiabète : Sur toute La Réunion, pour les personnes pré diabétique
- Kaz Diabète : À Ste Clotilde, 1 parcours pour les personnes diabétiques et 1 pour les personnes à risque de diabète

Le sport

Le rapport au corps et au sport peut être difficile quand on est une personne trans.

Quelques conseils pour que le sport soit un peu plus facile :

- Etre accompagné·e par un·e ami·e,
- En tester plusieurs pour trouver celui où on se sent bien,
- Y aller progressivement,
- Trouver une façon de bouger qui nous amuse et qui n'est pas une contrainte

Les moments sport Kwir à La Réunion :

- Danse en talon avec Kwir Mouveman
- Volley le mardi soir au parc de la Trinité à Ste Clotilde avec l'association Pilon

“J’ai besoin d’aide”

J’AI BESOIN D’AIDE

PARTIE BONUS : “J’ai besoin d’aide”
RESSOURCES

Transphobie et discriminations

Informations, ressources, numéros utiles

Note : à rajouter quelques chiffres du rapport du FAAR pour contextualiser certains aspects

https://padlet.com/RessourcesMDA/ressources-transidentites-proposees-par-les-maisons-des-ados-g27vs87u8jn66ayo

https://padlet.com/OUTrans/outrans-ressources-trans-ixlvtevae713e5kc

Comme lien ressource et pour ajouter par ci par là :

https://ressources.fransgenre.fr/tags/list?sort=usage

Comment s’informer / où trouver des informations

FAUX Il n’y a pas de personnes trans à la Réunion, ni d’endroit où se retrouver.

VRAI C’est à la Réunion qu’il y a eu le premier Centre LGBTQIA+ de l’Océan Indien. Aujourd’hui il y a 2 centres LGBTQIA+. Chaque centre regroupe plusieurs associations, chaque association organise des événements.

Il est très commun d’échanger avec d’autres personnes trans dans ces milieux associatifs. Ces structures organisent parfois des espaces en non-mixité trans.

S’informer et se questionner

S’informer et se questionner peut passer par :

> consulter des informations en ligne. Synthèse page

> échanger avec les personnes concernées

> se rapprocher des associations ou structures LGBTQIA+ friendly

> participer aux espaces à destinations des personnes trans et en questionnement

Ek ki kozé ?

Saint-Denis

Saint-Andre

Saint-Benoit

Sainte-Rose

Saint-Joseph

Saint-Pierre

Le Tampon

Saint-Louis

Association Le Planning Familial 974
194B rue Jean XXIII, 97450
dir.planningfamilial@gmail.com
0 800 08 11 11 | 06 93 02 10 45

Saint-Leu

Saint-Paul

Centre Éducation Prévention Santé (CEPS)
29 Rue Labourdonnais, Saint-Paul 97460, Réunion
0262 74 23 80

Espaces Trans-friendly

Trouv mon plas dan espaces Kwir

Le Centre LGBTQIA+ Nord

11 allée des Jaspes, Saint Denis

C’est

Nord
Pilon
Requeer
Timize
Kwir Mouvman

Sud
Kaz Masikrok
Le Faar
Collective Kwir
Planning Familial 974
Apéro Queer

La Kaz Masikrok (Le Centre LGBTQIA+ Sud)

59 avenue Président Mitterrand, Terre Sainte

Autres structures ou associations

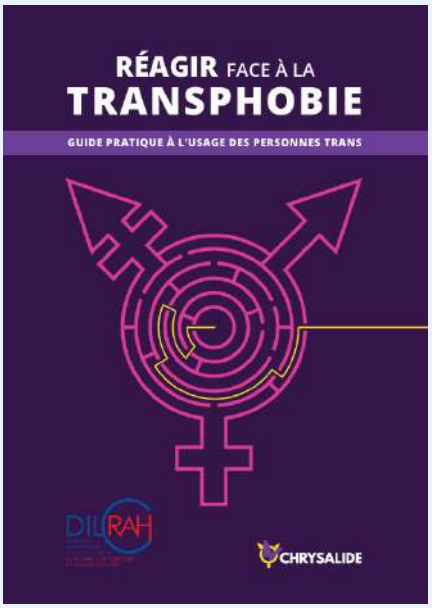
CAPAS
ASETIS
Markotaz
Un corps une personnalité
La collective Kwir

Discriminations et transphobie

Informations et ressources

VRAI L'identité de genre fait partie des critères de discriminations reconnus par la loi. Face à la transphobie, il est possible de porter plainte ou de faire un signalement.

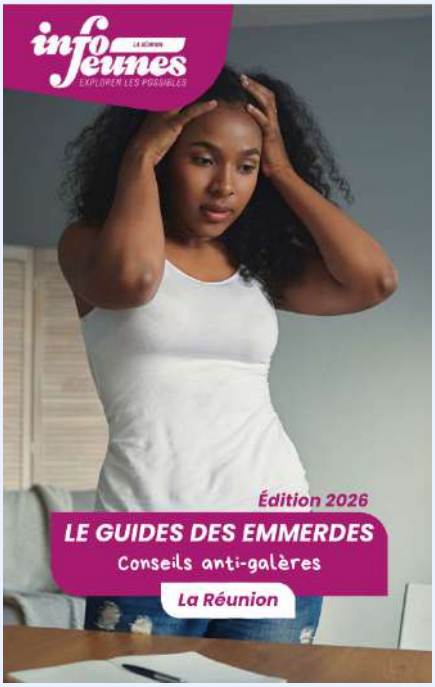
Cette section sert a vous orienter si des activités ou des services vous sont refusés en raison de votre transidentite ou si vous etes victime de rejet, discrimination, ou violence.



Guide de l'association Chrysalide.

Il propose des pistes sur : l'accès au soins, au sport, à la parentalité; décès; la vie familiale; les mineurs; migrant.es; la scolarité, l'emploi; les travailleur.ses du sex; les voyages; les prisons; les agressions; etc.

Accessible ici : Réagir face à la Transphobie.



Conseils anti-galères 974

A destination des moins de 30 ans, ce guide contient des contacts utiles à la Réunion pour trouver un.e avocate, un point juridique, une association de protection des droits

Accessible ici : GUIDE DES EMMERDES 974

La [charte d'accueil des personnes trans 974]

Des professionnel·les divers ont signé une charte pensée par les associations LGBTQIA+. Vous pouvez vous renseigner ou demander du soutien en contactant :

le Planning Familial 974 :
le Centre LGBTQIA+ nord :
le Centre LGBTQIA+ sud :

Livret de l'association Nous Toutes 974 à destination des victimes ou témoins de violences sexistes, sexuelles, intra-familiales.

Regroupe des numéros, des associations locales par secteurs, des outils de prévention.

A noter : la partie LGBTQIA+ n'est **pas** à jour, dirigez vous vers les Centre LGBTQIA+ sud ou nord.

Accessible ici : tinyurl.com/livreNT974

Ressources

Synthèse ressources 974

Associations Kwir

Structures d'aides aux victimes de violences

Structures de prévention santé et dépistages

Structures d'accès aux droits

Synthèse ressources en lignes

Brochures et guides divers

Chat en ligne de soutien

Informations diverses

Synthèse par thématiques

Changement d'état civil

Vous trouverez ici quelques ressources et lien utiles afin de vous faciliter l'accès à l'information

Le changement d'état civil	La demande : https://administrans.fr/ Les formulaires pré-remplis La loi : https://www.outrans.fr/wp-content/uploads/2022/01/Note-changement-pre%CC%81nom-2021-OUTrans.pdf
Les associations queer à la Réunion	• Timizé • Kaz Masikrok (Centre LGBT+ Sud) • Requeer

	• FAAR • Pilon • Collective Kwir • Apéro Kwir • Kwir Mouvement • OriZon • Planning Familial 974
Les associations queer nationale	Fransgenre Chrysalide OutTrans
Les professionnel.les trans-friendly	Référentiel de Fransgenre pour des pistes en métropole et en visio Charte en cours Bouche à oreille
Les opérations masculinisantes	
Les opérations féminisantes	
La non-binarité	
Les groupes de soutien trans 974	
Les groupes de soutien trans en ligne	
Les groupes de soutien trans pour les mineur·es	Contacter le CAPAS
Les structures accompagnants des mineurs trans	
Le choix et l'achat de binder, tucking, trans tape, etc	Conseil sur le Binding (binder et tape) : https://hackmd.io/@biyokea/conseils_astuces_binder Liste boutiques binder : https://partagenre.fransgenre.fr/ressources/boutiques-binder Ressources Fransgenre sur le tucking : https://partagenre.fransgenre.fr/recherche?q=tucking
Autre documentations	Wikitrans

	SOS homophobie Interligne Le REST réseau de santé trans Acceptess T
Les bonnes pratiques pour un accompagnement bienveillant pour les professionnel·les de santé	Charte - [https://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-la-reunion-974/lgbtqi/charte-pour-une-prise-en-charge-bienveillante-des]
Trouver des professionnel·les spécifique	Bouche à oreilles Demander en groupe de parole Demander aux association Kwir Demander aux médecins, notamment en centre de santé sexuelle
Dépistages et santé sexuelle	• Permanences ponctuelles à la Kaz Masikrok • Centres de santé sexuelle (Cegidd et CEPS) • Rive
La recherche scientifique	Lire sur le stress minoritaire
Guide à destination des proches	
Guide sur les opérations	
Guide dédié à la santé menstruelle des personnes trans	https://www.dilcrah.gouv.fr/ressources/guide-dedie-la-sante-menstruelle-des-personnes-trans
Guide sur les LGBTIphobies	
Bonnes pratiques milieux scolaire	Lignes directrices à l'attention de l'ensemble des personnels de l'éducation nationale | Ministère de l'Education nationale
Autres guide ou documents	https://chrysalide-asso.fr/nos-documents/ https://espacesantetrans.fr/ressources/brochures-guides-et-etudes/ Ressources de Fransgenre : https://partagenre.fransgenre.fr/
Parentalité trans	Arbre de vie : https://arbredevie.net/ Bases de données autres : BDD Trans

Lexiques	https://www.planning-familial.org/sites/default/files/2020-10/Lexique%20trans.pdf https://wikitrans.co/lexique/ https://www.outrans.org/ressources/lexique-outransien/ https://transidenticlic.com/index.php/lexique/
Chemsex (guide AIDES)	https://www.aides.org/chemsex
Coordonnées pour accompagnement autour des addictions à La Réunion	https://masante.re/alcool-tabac-et-addictions-a-la-reunion-qui-peut-maider-87.html
Transfert sanitaire (prise en charge transport si chirurgie en France Hexagonale)	https://www.ameli.fr/medecin/exercice-liberal/regles-de-prescription-et-formalites/transfert-sanitaire-outre-mer-corse-modalite https://masante.re/transfert-sanitaire-de-la-reunion-vers-la-metropole-6528.html
Aide par le Département pour les accompagnant·es de personnes hospitalisées en France Hexagonale	https://www.departement974.fr/actualite/laccompagnement-des-personnes-medicalisees-en-metropole https://www.departement974.fr/aide/aide-transfert-des-malades-accompagnement-des-personnes-medicalisees
Transparents : association de famille d'enfant trans	https://transparents.info/
Infos sur les bloqueurs d'hormones pour les mineurs	ici, ici et là.
Transition hormonale des adolescent·e·s trans : Consensus du groupe de travail d'experts de la Société Française d'Endocrinologie et Diabétologie Pédiatrique (SFEDP)	https://ars.els-cdn.com/content/image/1-s2.0-S0929693X24001763-mmc1.pdf
Restauration capillaire	https://hackmd.io/@biyokea/aga_restauration_capillaire

Minoxidil pour la pilosité	https://hackmd.io/@biyokea/minox_pilosite
Boîte à outils trans d'auto support	https://baotrans.fr/

OUTrans - Ressources trans
Ressources Fransgenre

les_transitions_feminisantes_fransgenre_v-2-3.pdf

Espaces LGBTQIA+ friendly

Des lieux d'information, de prévention, d'accès aux droits

Des espaces de soutien, et de sécurité pour explorer son genre

Des lieux de vie, des associations centrée sur la culture, le lien social, les loisirs

Discour

amont impressions flyers A6
de quoi le projeter

Samedi 16 mai de 13h-14h

BUT :

- visibiliser l'outil et montrer extraits

Intro :

- c'est un travail bénévole
- accès libre
- en ligne car liens et très long
- outils ou conseils (ces pages on va zoomer)
- public cible et asso –et pourquoi
- regrouper des liens et des choses locales ou spécifiques
- comment partager : réseau sociaux, link tree, page web, flyers
- 1re version, il y aura possiblement des maj, accessible sur le même lien

coeur du truc

- conseils (ces pages on va zoomer)
- si opération métropol
- changement de prénom état civil
- prévention santé et discrimination
- préservation fertilité
- liste asso kwir
- ressources à la fin
- montrer comment se servir du sommaire

finisse la présentation 13h35

conclusion
retours ou contact possible

questions à la fin